วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

ฉบับที่ ๕ ปีที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗–มกราคม ๒๕๕๘

- แพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ หรือ ยา ๙ เม็ด
- ตารางค่ายสุขภาพ
- หมอเขียว : แพทย์วิถีธรรม บนเส้นทางสู่อเมริกา ครั้งที่ ๒
- แชร์ประสบการณ์ผู้ป่วยสะเก็ดเงินมาเป็นเวลา ๓๐ ปี

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 1 20/10/57 07:43

วารสาร แพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๕

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๕ (ต.ค.๕๗-ม.ค.๕๘) ซึ่งมีเป้าหมายสื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม

ในช่วง ๕ เดือนที่ผ่านมา เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมมีกิจกรรมหลายอย่างที่สำคัญในการฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เช่น

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ ดำเนินโครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ เรือนจำกลางนครพนม ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องมาได้ ๗ เดือน เมื่อประเมินผลได้ผลดีอย่างเกินความคาดหมาย คือ โดยภาพรวมผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการช่วงแรก ๑๕๐ คน ช่วงหลังเพิ่มเป็น ๒๐๓ คน ส่วนใหญ่มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ได้แก่ อาการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ลดลง ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการส่วนใหญ่เข้าหาปกติมากขึ้น พึ่งตนในความเป็นอยู่อย่างพอเพียงมากขึ้นทำให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและด้านอื่นๆส่วนบุคคลลดลง รวมทั้งค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของเรือนจำลดลง ความเครียดความทุกข์ใจลดลง มีความสุขสบายใจมากขึ้น เข้าใจเรื่องวิบากกรรมดี/ร้ายชัดขึ้น ให้อภัยตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตั้งใจที่จะลดละเลิกสิ่งที่ไม่ดี และมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นมากขึ้น เป็นต้น จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ร่วมกันรับเสด็จพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ เรือนจำกลางนครพนม ที่เสด็จตรวจเยี่ยมโครงการดังกล่าว ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในวารสารเล่มนี้และหนังสือ "แพทย์วิถีธรรมกับ

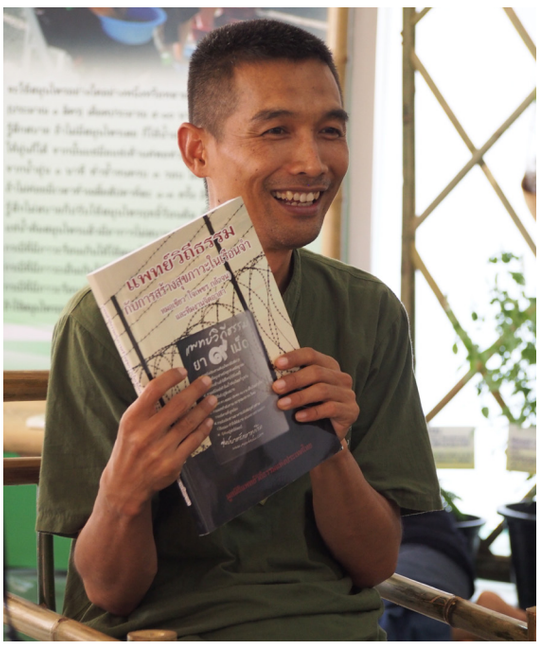
วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

.indd 2 20/10/57 07:43

การสร้างสุขภาวะในเรือนจำ" ซึ่งถือเป็นเป็นคัมภีร์แห่งชีวิต รายละเอียดของหนังสือในช่วงแรกเป็นผลสุขภาวะของผู้ต้องขังก่อนและหลังปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ส่วนช่วงหลังเป็นรายละเอียดองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดให้ผู้ต้องขัง ได้แก่ *องค์ความรู้ในหนังสือไขรหัสลับสุดขอบฟ้า เล่ม ๑ "การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง" เล่ม ๒ "การผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุลร้อนเย็น" และเล่ม ๓ "โสคดีหรือมีคู่"* หนังสือทั้ง ๓ เล่มนั้น เป็นหนังสือชุดล่าสุดที่ผู้เขียนพึ่งเขียนเสร็จประมาณ ๑ เดือนที่ผ่านมา และทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯได้รับการประสานจากสำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เพื่อดำเนินการขยายกิจกรรมโครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ไปสู่เรือนจำอื่นๆต่อไป

กิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมตามเครือข่ายต่างๆทั่วประเทศ กิจกรรมที่สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จัดสอบนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม เพื่อขึ้นทะเบียนวิทยากรแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง กับกระทรวงสาธารณสุข กิจกรรมค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดาปฐมนิเทศนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมทุกชั้นปี กิจกรรมก่อสร้างอาคารรวมบุญสวนป่านาบุญ ๑ ใช้เวลาเกือบ ๒ ปี หลังคาชั้นบนเสร็จแล้ว ใช้เป็นที่พักที่อบรมได้อย่างดี (ตามอัตภาพของชาวแพทย์วิถีธรรมเรา) และกิจกรรมเนรมิตอาคารอบรม ณ สวนป่านาบุญ ๒ ภายใน ๖ สัปดาห์ กิจกรรมปรับปรุงพื้นอาคารสวนป่านาบุญ ๓ กิจกรรมการศึกษาในระดับปริญญาตรีโทเอกของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และกิจกรรมการงานอื่นๆที่ไม่สามารถกล่าวได้หมดในที่นี้

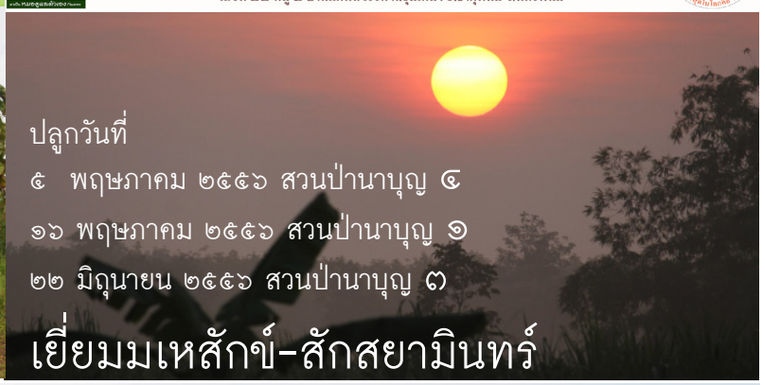


อาคาร อุปกรณ์ และกิจกรรมต่างๆที่เราได้ช่วยกันทุ่มโถมแรงกายทำด้วยน้ำใจแห่งความจริงใจนั้น แท้จริงแล้วสิ่งนั้นไม่ใช่อาคาร อุปกรณ์ หรือกิจกรรม แต่สิ่งนั้นคือสิ่งแทนหรือสัญลักษณ์ของ **"จิตวิญญาณของพวกเรา"**

เราทั้งผองพี่น้องกัน จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

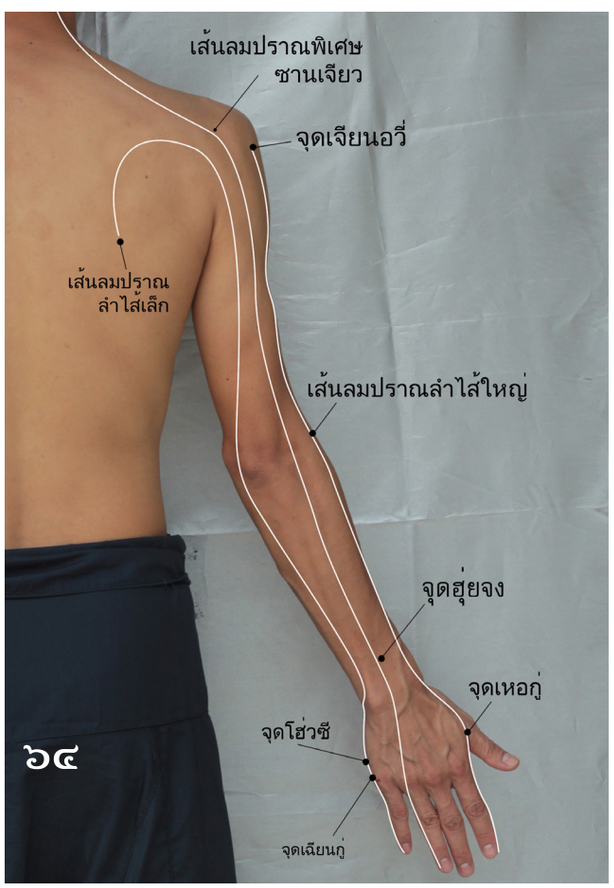
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 3 20/10/57 07:43



สวนป่านาบุญ ๔ ถ่ายเมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

ฉบับที่ ๕ ปีที่ ๒ ตุลาคม–สิงหาคม ๒๕๕๗



- *หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่*

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๕

- *หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง*

๖ แพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด

๑๕ ขำ แต่...ไม่ขำ

๑๖ ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

- *บทความพิเศษ*

๑๘ หมอเขียว : แพทย์วิถีธรรม

๒๙ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

๔๔ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

๔๘ โครงการดูแลสุขภาพฯ การแพทย์วิถีธรรมฯ ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจฯ

- *จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์*

๔๕ นางนิตยา สิทธิประเสริฐ (อาหมู)

- *อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก*

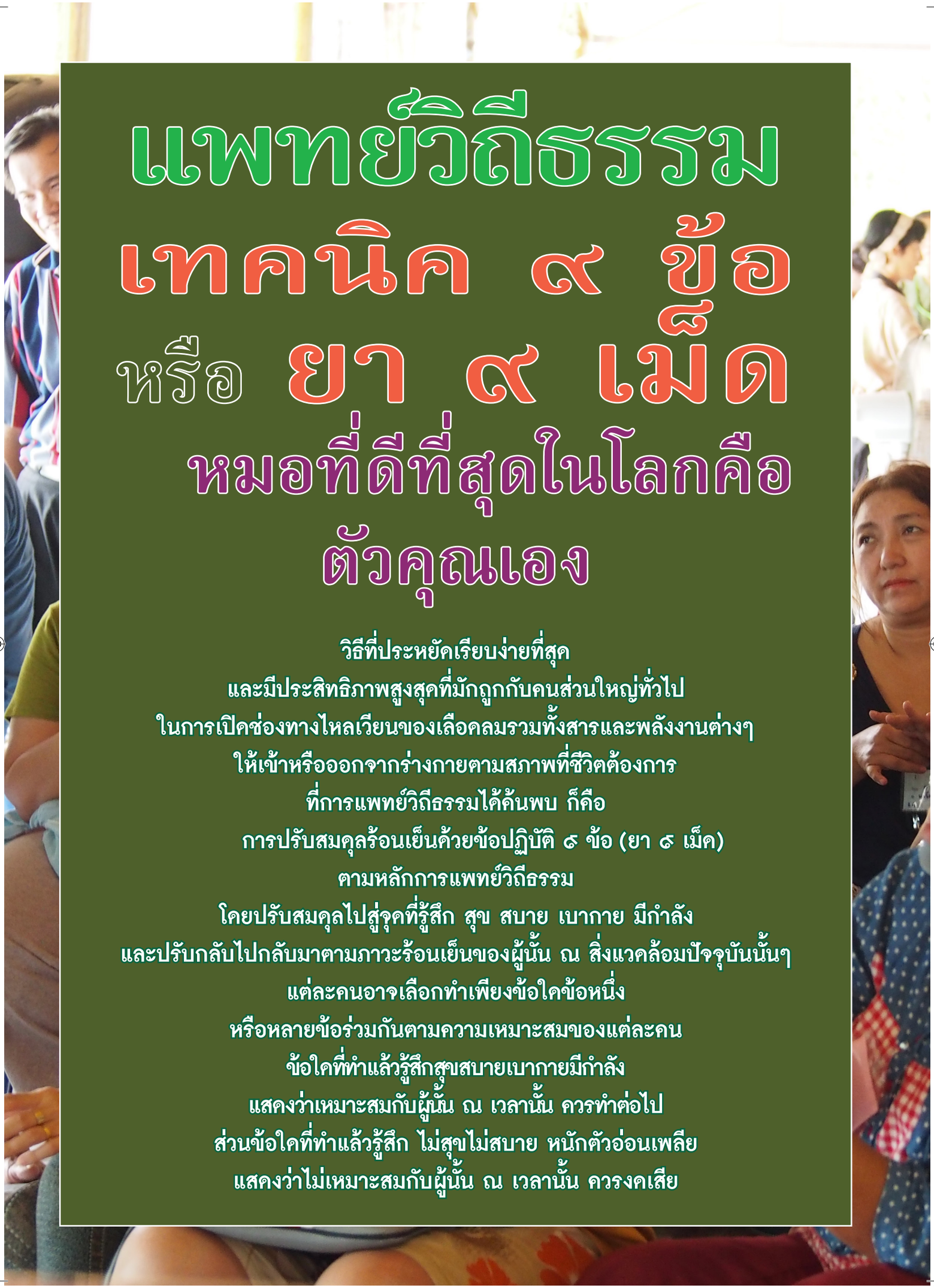
๕๘ น้ำนมธัญพืช

- *ออกกำลังกาย/โยคะกดจุดลมปราณ*

๖๐ โยคะปรับสมดุลกดจุดลมปราณ ๖ เส้นแขน

๖๔ ข่าว/สื่อ

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 5 20/10/57 07:43



แพทย์วิถีธรรม
เทคนิค ๙ ข้อ
หรือ ยา ๙ เม็ด
หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ
ตัวคุณเอง

วิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุด
และมีประสิทธิภาพสูงสุดที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป
ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่างๆ
ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ
ที่การแพทย์วิถีธรรมได้ค้นพบ ก็คือ
การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง
และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ
แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง
หรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน
ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง
แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป
ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย
แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 6 20/10/57 07:44

หมอที่ดีที่สุด *ในโลกคือตัวคุณเอง*

พระพุทธเจ้าพบว่า การใช้ปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) ที่ประหยัด เรียบง่าย และไม่มีโทษ เป็นองค์ประกอบของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ เพราะธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวเรา เวลาเอาวัตถุ (ดินน้ำลม) หรือพลังงาน (คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแสงสีเสียง) มาสังเคราะห์เป็นวัตถุชนิดต่างๆหรือสังเคราะห์เป็นชีวิต เช่น สังเคราะห์เป็นชีวิตพืช ก็ใช้วัตถุหรือพลังงานที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับที่เราเอามาสังเคราะห์เป็นชีวิตเรา จึงเข้ากับเนื้อเยื่อเราได้ดีที่สุด ทำให้เราแข็งแรงได้ดีที่สุด

โดยธรรมชาติของชีวิต คนจะมีสัญญาของชีวิตที่ดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ผลักดันสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิต ถ้าเปิดช่องระบายพิษให้โปร่งโล่งในทางใดทางหนึ่งหรือหลายทาง เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อไคล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก เป็นต้น สัญญาของชีวิตก็จะฝากสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่กระจายอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกายผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางต่างๆดังกล่าว เช่น เราปวดปัสสาวะอุจจาระอาการไม่สบายไม่ได้เกิดที่ท้องที่เดียว แต่จะเกิดอาการไม่สบายทั่วตัว เพราะพิษทั่วตัวระบายออกไม่ได้ สัญญาของชีวิตจึงสังขาร(สร้าง)ความรู้สึกไม่สบาย ณ จุดที่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ซึ่งคั่งค้างอยู่ทั่วร่างกาย แต่พอเราไปปัสสาวะอุจจาระออก ก็เกิดอาการสบายทั้งตัว เพราะสัญญาของชีวิตฝากสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่กระจายอยู่ตามส่วนต่างๆของ**ร่างกายผลัก**ดันออกจากร่างกายทางช่องทางดังกล่าว การเปิดช่องทางระบายพิษในช่องทางอื่นๆก็จะเกิดกลไกและความรู้สึกสบายมากขึ้นเช่นเดียวกัน โดยช่องทางระบายพิษดังกล่าวนั้นเป็นช่องทางเดียวกับที่สัญญาของชีวิตที่ดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิตหรือจะผลักดันพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิต ได้หรือไม่ได้ มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ พลังวิบากดี/ร้ายของผู้นั้นๆด้วย

วิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงสุดที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่างๆให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ ที่การแพทย์วิถีธรรมได้ค้นพบ ก็คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ข้อ (ยา ๘ เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 7 20/10/57 07:44

อ่อมแซบ

วอตอร์เครส

ย่านาง

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือ เมื่อรับประทานสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปหล่อเลี้ยงชีวิตและดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบก ครึ่ง-๑ กำมือ หญ้าปักกิ่ง ๑-๕ ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-๑ กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-๑ กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-๑ กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-๑ คืบ และว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า ๑-๓ แก้ว กรองผ่านกระชอน เอาน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-๑ แก้ว วันละ ๑-๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำตอนที่รู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง

กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้กดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น นำน้ำต้มขมิ้น/ขิง/ข่า/ตะไคร้/กระเพรา/โหระพา/กระเทียม/กระชาย/มะตูม เป็นต้น

กรณีมีภาวะเย็นเกิน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ ๑-๓ ข้อนิ้วมือ อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ตามความรู้สึกสบายของแต่ละคน

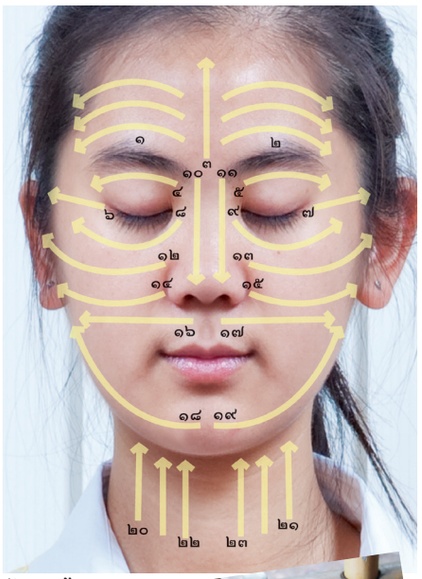
๒. หัตถศาสตร์ขูดระบายพิษทางผิวหนัง (กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม)

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือ เมื่อใช้วัสดุขอบเรียบที่ไม่มีคมขูดที่ผิวหนังโดยลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย การขูดคือการเสียดสี ซึ่งการเสียดสีนั้นโดยหลักวิทยาศาสตร์จะทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนขึ้นสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน สัญญาของชีวิตจะสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ ทำให้สัญญาของชีวิตจะสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัวเพราะไม่มีพิษที่ต้องบีบออก เมื่อเส้นเลือดขยายและกล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ช่องทางระบายพิษสะดวกยิ่งขึ้น สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันพิษที่อยู่ใต้สภาพดังกล่าวออกจากร่างกายได้ กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวเส้นเลือดเส้นประสาทก็ไม่ถูกกดทับ ทำให้สัญญาของชีวิตผลักดันพิษออกได้สะดวกยิ่งขึ้นกว่าเดิม เกิดกลไกและสภาพดังกล่าวลึกลงไปเรื่อยๆในร่างกาย สัญญาของชีวิตก็จะฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่างๆของร่างกายมาระบายออก กล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของร่างกายก็จะคลายตัว เลือดลม สารและพลังงานต่างๆก็จะไหลเวียนสะดวก ทำให้สัญญาของชีวิตดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นทั้งที่อยู่นอกตัวและในตัวมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างสะดวก ประกอบกับการขูดจะทำให้

.indd 8 20/10/57 07:44

เลือดเคลื่อนไปที่ผิวหนัง ซึ่งทำให้สัญญาของชีวิตสามารถผลักดันสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิตได้ ดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ที่อยู่นอกร่างกายมาหล่อเลี้ยงเลือดได้ จึงกลายเป็นเลือดที่มีคุณภาพดี สัญญาของชีวิตก็จะดูดดึงเลือดที่มีคุณภาพดีดังกล่าวไปเลี้ยงชีวิต กลไกดังกล่าวทั้งหมดอันเกิดจากการกัวซา/ขูดพิษ/ขูดลม จึงทำให้ชีวิตโรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีกัวซา กรณีที่มีภาวะร้อนเกินใช้น้ำมันกัวซาฤทธิ์เย็น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนขูดซา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย หรือบริเวณที่ใช้งานมาก หรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามขูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ขูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนิ่ม เช่น นัยย์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันทาก่อนขูดซา (การขูดซา แม้ไม่มีสมุนไพรใดๆทาก็สามารถขูดซาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหรียญ ไม้หรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ขูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรงๆ หรือจะขูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ขูดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง อาจขูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสุขสบาย



กัวซาหน้า

๓. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์)

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือ ใส่น้ำเข้าไปที่ลำไส้ใหญ่ ชีวิตจะได้น้ำส่วนเกิน สัญญาของชีวิตก็จะดันน้ำนั้นออกทางลำไส้ใหญ่พร้อมกับอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้ามีอุจจาระตกค้าง) เมื่อสัญญาของชีวิตรู้ว่าจะมีน้ำถูกดันออกทางลำไส้ใหญ่ สัญญาของชีวิตก็จะฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่างๆของร่างกายมาระบายออกที่ลำไส้ใหญ่ พิษจะถูกขับออกมาพร้อมกับน้ำและอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้ามีอุจจาระตกค้าง) เราจึงมักรู้สึกเบาสบายทั้งตัว ไม่ใช่รู้สึกสบาย ณ ที่บริเวณท้องอย่างเดียว เพราะเป็นกลไกที่กระตุ้นให้สัญญาฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่างๆของร่างกายมาระบายออกที่ลำไส้ใหญ่ (ถ้าไม่มีอุจจาระตกค้างก็จะมีสารและพลังงานที่เป็นพิษและน้ำที่ใส่เข้าไปถูกขับออกมา โดยไม่มีเนื้ออุจจาระ และถ้าชีวิตต้องการน้ำ สารและพลังงานที่ใส่เข้าไปทางลำไส้ใหญ่เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตก็ดูดผ่านทางลำไส้ใหญ่ไปใช้ประโยชน์ เมื่อขับถ่ายออกก็จะมีปริมาณน้ำน้อยกว่าที่ใส่เข้าไป) ยิ่งถ้าใส่สมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปหล่อเลี้ยงชีวิตและคับพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่คับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดอันเกิดจากการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรร้อนเย็นที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศ

.indd 9 20/10/57 07:44

ออกจากสาย แล้วขันให้แน่นไว้จากนั้น นำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อยๆสอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ ๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก ค่อยๆปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้อง กลั้นไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือ เมื่อทนได้ยากลำบากก็ไประบายถ่ายออก สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

๔. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือ กรณีของการแช่ด้วยน้ำอุ่นพลังงานความร้อนจากน้ำอุ่นจะทำให้เส้นเลือดขยายตัวกล้ามเนื้อคลายตัว กลไกการขับพิษและดูดดึงสารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการกัวซา/ขูดพิษ/ขูดลม แต่ถ้าแช่น้ำอุ่นนานเกินพอดี พลังงานความร้อนจะเข้าไปในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป สัญญาของชีวิตก็จะใช้พลังขับความร้อนที่มากเกินนั้นออก ทำให้อ่อนเพลีย หน้ามืด วิงเวียน หรือเกิดอาการไม่สบายต่างๆได้ เป็นผลเสียต่อสุขภาพ จึงต้องแช่ในระยะเวลาที่พอดี โดยเฉลี่ย แช่ประมาณ ๓ นาที พัก ๑ นาที ทำ ๓ รอบ อาจใช้เวลาน้อยหรือมากกว่านั้นก็ได้เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต กรณีไม่ถูกกับน้ำอุ่น คือเมื่อสัมผัสน้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย แต่ถูกกับการแช่ด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นมาก ก็ใช้หลักแช่ในระยะเวลาที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต ยิ่งถ้าเราแช่ด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปหล่อเลี้ยงชีวิตและดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดอันเกิดจากการแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-๑ กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑-๓ ขัน (ประมาณ ๑-๓ ลิตร) เดือด ประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด สำหรับคนเจ็บป่วยทำวันละประมาณ ๑-๓ ครั้ง สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 10 20/10/57 07:44

๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

วิธีการดังกล่าว เป็นการทำให้ร่างกายได้สัมผัสกับสมุนไพรด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งกลไกที่ทำให้สุขภาพดี ก็เช่นเดียวกับการแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร โดยแต่ละวิธีให้ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วในขนาดที่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าที่สุดต่อเนื่องกัน เท่าที่เริ่มรู้สึกทนได้ยากได้ลำบากเกินแล้วผ่อนลง ทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ การดัดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดหยุ่น และดัดให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่ตามสภาพปกติ โดยทำเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง

การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันนั้น เป็นการกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายทุกส่วนทำงาน การทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อโดยหลักวิทยาศาสตร์จะเกิดความร้อนขึ้น สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดทั่วร่างกายขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่การระบายความร้อน สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันเอาสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดูดดึงเอาสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

แต่การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันอย่างเดียวนั้น จะมีผลเสียแทรกซ้อน คือ ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนเกร็งค้าง ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนบิดเบี้ยวผิดรูป กดทับเส้นเลือดเส้นประสาทเส้นลมปราณ เลือดลมสารและพลังงานต่างๆไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ โยคะ ดัดตัว กายบริหาร เพราะ วิธีการกดจุดลมปราณนั้นจะทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงดี ซึ่งจุดลมปราณนั้น เป็นบริเวณที่สัญญาของชีวิตดูดดึงเอาพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตมากที่สุด ซึ่งเส้นลมปราณหลักนั้นจะอยู่ที่ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และร่องกล้ามเนื้อ

ส่วนการโยคะ ดัดตัว กายบริหาร จะทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดหยุ่น ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นเข้าที่เข้าทางตามสภาพปกติ ไม่กดทับเส้นเลือดเส้นประสาทเส้นลมปราณ เลือดลม สารและพลังงานต่างๆไหลเวียนสะดวก สัญญาของชีวิตก็จะดูดดึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงชีวิตได้สะดวก และขับสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษออกจากชีวิตได้สะดวก ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือ เมื่อรับประทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของอาหารดังกล่าว ไปหล่อเลี้ยงชีวิตและดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของอาหารที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 11 20/10/57 07:44

Member No:.....(เจ้าหน้าทีกรอก)

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง (To be completed in own handwriting)

ฉบับที่ ๑

ฉบับที่ ๒

ฉบับที่ ๓

ฉบับที่ ๔

ฉบับที่ ๕

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร .....เลขที่ ..... หมู่ที่ .....ถนน .....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล
บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ เรียบร้อยแล้ว
พร้อมแนบสำเนาการชำระเงินทางอีเมล์ morkeawjournal@gmail.com

หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com

.indd 12 20/10/57 07:44

วิธีปฏิบัติคือ ลดหรืองดเนื้อสัตว์ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (ใช้ไข่หรือปลาสำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้) เพิ่มการรับประทาน ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรส อยู่ในระดับประมาณ ๑๐-๓๐ % ของที่เคยปรุง ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักดีที่สุด ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่า น้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เป็นต้น

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่ มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม พุทรา เป็นต้น ควรงดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือตากแห้ง เป็นต้น

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แตง กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว บัวบก มะเขือ ฮ่วนง็อก ทูน (ตูน) ใบมะยม เป็นต้น ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดกลิ่นฉุน เครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก ขิง ตะไคร้ ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) พริกไทย (ร้อนมาก) กุ้ยช่าย (ผักแป้น ร้อนมาก) ขมิ้น โหระพา เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คะน้า กะหล่ำปลี แครอท บีทรูต ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเฉด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี แปะตำปึง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสารส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว เป็นต้น

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นปกติก็ยิ่งดี ควรงดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวก่ำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวปุ้น (ขนมจีน) เป็นต้น กับข้าว ควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำดอก บล็อกเคอรี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีสึก (ขุนศึก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ฝัก/ยอด/ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น

ลำดับที่ ๕ รับประทานโปรตีนฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโซเล่ย์ขาว ลูกเดือย หรือเห็ดฤทธิ์เย็น (บางวัน) เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู เป็นต้น แต่ละวันควรทานโปรตีนฤทธิ์เย็นหมุนเวียนชนิดไปเรื่อยๆ ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอามาหมักดอง ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งา กะทิ เนื้อมะพร้าว ลูกก่อ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอลล์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดกระบก เป็นต้น

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 13 20/10/57 07:44

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้ทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ลดหรือองคสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่าสุขสบายเบากายและมีกำลังที่สุดตามแต่สภาพร่างกายของคนๆนั้น ณ เวลานั้นๆ

๘. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส)

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติ คือผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิบากกรรมของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิบากกรรมร้ายเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิบากกรรมร้ายจากการทำบาปเบียดเบียนสัตว์ (การทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน/เดือดร้อน/ไม่สบาย/บาดเจ็บ/ล้มตาย) ด้วยวิธีการต่างๆ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่างๆ ทำให้มีโรคต่างๆมากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกันปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็จะเกิดอาการไม่สบาย/โรคต่างกัน เพราะวิบากกรรมต่างกัน) ทำให้อายุสั้น และเกิดสิ่งเลวร้ายต่างๆในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิบากกรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน/เดือดร้อน/ไม่สบาย/บาดเจ็บ/ล้มตาย) ด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งก็คือการละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) นั้นเอง เป็นการสร้างวิบากกรรมดี ที่ส่งผลให้อาการไม่สบายและโรคต่างๆ ลดน้อยลง อายุยืน และเกิดประโยชน์สุขในชีวิต

เมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีก็จะทำให้ทุกข์ดับ ซึ่งก็คือความเป็นสุขนั้นเอง

๙. รู้เพียรรู้พักให้พอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เราไม่พัก (เราเพียร) เราไม่เพียร (เราพัก) เราข้ามโอฆะได้แล้ว (เราพ้นทุกข์ได้แล้ว)" (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ ข้อ ๒ ข้ามโอฆะ) คือ การพากเพียรทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่างๆนั้น ทำตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำได้ อย่างเต็มที่ในขนาดที่ให้หนักเหนื่อย แต่อย่าให้ป่วยอย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (จะทำให้ชีวิตแข็งแกร่งที่สุด) แล้วพักผ่อนให้พอดีสุขสบายเบากายมีกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น ควรทำในขนาดที่ไม่มากหรือน้อยเกินจนทรมานตัวเองเกินไป จะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่างๆไหลเวียนดี และได้พลังแม่เหล็กวิบากดีด้วย โรคภัยไข้เจ็บก็จะลดน้อยลง ร่างกายก็จะแข็งแรง และอายุยืน ***(ท่านสามารถติดตามรายละเอียดของเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพิ่มเติมได้ในหนังสือ "มาเป็นหมอ ดูแลตัวเองกันเถอะ" โดย หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน)***

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 14 20/10/57 07:44

ขำ แต่...ไม่ขำ

ในแต่ละวันจะมีโทรศัพท์เข้ามาคุยปรึกษาเรื่องความเจ็บป่วย และแลกเปลี่ยนยา ๙ เม็ด ในการปรับสมดุลกัน วันนี้...ในขณะที่กำลังขับรถทำเวลาเพื่อไม่ให้ถึงบ้านดึกนัก การขับรถคนเดียวแล้วมีโทรศัพท์มาคุยเพื่อแลกเปลี่ยนการดูแลสุขภาพ โดยใช้เทคนิค ๙ ข้อ ช่างเป็นยาแก้ง่วงได้ดีเหลือเกิน เสียงจากโทรศัพท์ถามขึ้น...

ผู้ป่วย : "พี่คะ..น้องพยายามทำดีท็อกซ์หลายครั้งแล้ว น้ำไม่ค่อยเข้า แถมย้อนกลับเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเข้าก็นิดเดียว ดันออกเลย คืออยู่อยากทำให้สำเร็จซักทีจะได้รักษาตัวเอง นอนก็แล้ว...นั่งก็แล้ว...ยืนก็แล้ว....ไม่ได้ผล พี่ช่วยหน่อยนะ ให้สำเร็จด้วย" (ฟังเสียงอยากทำจริงๆ)

ฉัน : "เอางี้....นอนให้ช่วงตัว ต่ำกว่าก้นดู (หนุนให้ก้นสูงตัวต่ำ) ในขณะที่สวนน้ำเข้าไปก็ลูบท้องขึ้นไปทางหน้าอกดู ทำแบบผ่อนคลาย ใช้น้ำที่อุณหภูมิปกตินะ ใช้มือลูบท้องขึ้นไปหลายๆครั้ง ลองดูน๊ะ"

ผู้ป่วย : ค่ะๆๆๆ

การพูดคุยโทรศัพท์แบบเปิดโฟนลำโพงของรถทำให้การขับช้าลง และระมัดระวังเพิ่มขึ้น เมื่อตาไปเห็นอุบัติเหตุข้างทาง ปลอบใจตัวเองเสมอ.. "ให้ความดีคุ้มครอง" ระลึกเสมอเมื่อครั้ง อาจารย์หมอเขียวให้พร

ครั้งหลังสุดตอนขับกลับมาจากดอนตาล ฉันทำเวลาขับอีกครั้งเมื่อทางข้างหน้าโล่ง ปลอดรถ เปิดเพลงเสียงดังหน่อย เพื่อเป็นเพลงเชียร์ในการขับ "แด่เธอ....ผู้อาจหาญอย่าสะทกสะท้านต่อเส้นทางสูงชัน กล้าแกร่งฝ่าแรงอธรรม์ขับเคลื่อน ผลักดัน สร้างสรรค์ ทางไท ทางที่เท้าเธอย่ำเหยียบมิราบเรียบมีสิ่งท้าทาย ต้องฝ่าด่านอันตราย....."

ฉันต้องเบรค! เมื่อถูกโบกให้หยุด! อาจารย์หมอเขียวคุ้มครอง! ฉันอุทานในใจ! เปิดกระจก....

ตำรวจ : "ขอใบขับขี่หน่อยครับ คุณขับรถเร็ว ต้องไปที่โต๊ะเพื่อเสียค่าปรับนะครับ" (มือชี้ไปข้างหน้า)

ส่วนฉัน ด้วยความตกใจ แทนที่จะเบาเสียงเพลงกลับไปเพิ่มเสียงให้ดังขึ้นๆ

ตำรวจ : "เออๆๆๆ เพลงเพราะดี"

ทันใดนั้นเพลงก็เล่นไปเรื่อยจนถึงเพลงต่อไป "วิถีธรรม บำบัด"

ตำรวจ : "ชอบๆๆๆ ผมคุ้นแล้ว ผมเคยไปรับ-ส่งแม่ ที่ค่ายสุขภาพ เคยได้ยินผมเคยได้ยินแม่เปิดฟัง ซื้อไปแล้วๆ คนร้องเก่ง เป็นหมอด้วย"

ฉันยิ้มอย่างเดียว ในขณะที่ใจกำลังคิดหาทางออกค่าปรับ พร้อมกับมือที่กำลังยื่นใบขับขี่ให้คุณตำรวจ ทันใดนั้นฉันเห็นสายตาคุณตำรวจมองกวาดไปที่เบาะข้างๆ ที่มีแผ่น CD ตั้งอยู่ (เป็นแผ่นเพลงหมอรุ่นแรกๆ ที่เป็นภาพนั่งเล่นกีต้าร์) แล้วพูดว่า...

ตำรวจ : "นั่นคงเป็นเพลงที่ผมยังไม่เคยฟัง" แผ่นนั้นมีหลายเพลง ฉันหยิบให้แบบลังเล พร้อมยินดีที่ตำรวจพอใจ(แต่เป็นแผ่นที่ไม่มีขายแล้วนา)

ตำรวจ : "...เออ...นี่ไง มีเพลง "แม่" ด้วย ชอบครับ"

ตำรวจด้วยวัย ๔๐ นิดๆ ดูท่าจะชอบจริงๆ นั่นกัดฟันบอกให้ไปนะ ตำรวจรับด้วยรอยยิ้ม พร้อมทำความเคารพแบบตำรวจด้วยความร่าเริง พร้อมยื่นใบขับขี่คืน โดยไม่ต้องลงจากรถไปที่โต๊ะเทียบปรับข้างทาง ต่างคนต่างขอบคุณ CD เพลงอาจารย์หมอเสร็จตำรวจเลย! อาจารย์หมอเขียวคุ้มครอง! รอด! ฮือๆๆๆๆๆ เสียดาย CD เพลงเดิมๆ แผ่นแรก! ขอเหยียบ ๑๓๐-๑๔๐ สักระยะแป๊บ.....ใช้CD เป็นค่าปรับเฉยเลยเหรอนี่! เสียงโทรศัพท์ดังขึ้นอีกครั้ง

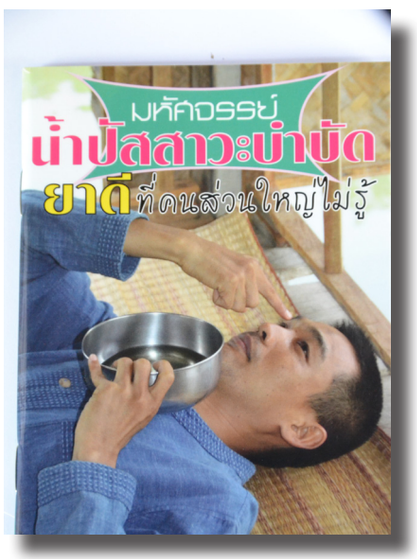
ผู้ป่วย : "ขอบคุณมากๆ น้องทำดีท็อกซ์สำเร็จเป็นครั้งแรก ไชโย โล่ง เบา สบายหัวเลย ใช้หมอนหนุนก้นตัวต่ำ ลูบท้องขึ้นไปหลายๆครั้ง ไม่น่าเสียโอกาส เสียเวลา ไม่ถามแต่แรกนะพี่นะ...." สาธุค่ะ

.indd 15 20/10/57 07:44

ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

*ผมพบว่า **น้ำปัสสาวะ** เป็นยาที่มีคุณสมบัติพิเศษ สามารถช่วยปรับสมดุลได้ทุกอย่าง น้ำปัสสาวะนั้น นอกจากจะมีสารและพลังงานต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ก็ยังเป็น**วัคซีนอย่างดี***



คำถาม?

๑. โรคร้าย อีโบล่า สำหรับผู้ที่เดินทางเข้าออกประเทศผ่านสนามบินจำนวนหลายคน นอกจากปิดปากปิดจมูกแล้ว มีวิธีไหนป้องกันสุขภาพได้อีกคะ

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

ปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยยา ๙ เม็ด ดื่มน้ำปัสสาวะสดและนาโน จะช่วยอีกแรง ป้องกัน ทำให้หายหรือทุเลาได้

ผมพบว่า **น้ำปัสสาวะ**เป็นยาที่มีคุณสมบัติพิเศษ สามารถช่วยปรับสมดุลได้ทุกอย่าง น้ำปัสสาวะนั้น นอกจากจะมีสารและพลังงานต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ก็ยังเป็นวัคซีนอย่างดี ด้วยกลไกการเป็นส่วนเกินที่ร่างกายไม่ต้องการจึงได้ขับออก เมื่อเราเอาน้ำปัสสาวะเข้าไปใหม่หรือสัมผัสกับส่วนต่างๆของร่างกาย ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยารับรู้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม เป็นส่วนเกินจึงกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวทำงาน เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ย่อยสลายกำจัดสิ่งแปลกปลอม เชื้อโรค สารพิษ และเซลล์ที่ผิดปกติอยู่แล้ว

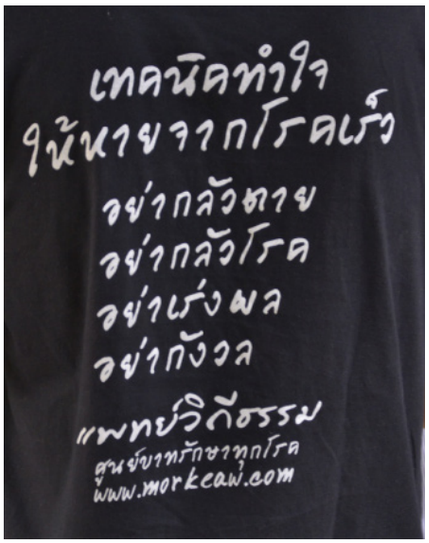
เมื่อเม็ดเลือดขาวตื่นตัวในการทำงาน เนื่องจากการดื่มหรือสัมผัสน้ำปัสสาวะ ก็ทำให้เชื้อโรค สารพิษ เซลล์ที่ผิดปกติ และสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ดีต่าง ๆ ในร่างกายพลอยถูกเม็ดเลือดขาวย่อยสลายกำจัดไปด้วย ร่างกายจึงเกิดภูมิต้านทาน เกิดพลังชีวิต เกิดสุขภาพที่ดี เป็นหลักการเดียวกันกับที่แพทย์แผนปัจจุบันฉีดวัคซีน คือใส่เชื้อโรคหรือพิษทีมีฤทธิ์อ่อนๆเข้าไปในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดภูมิต้านทาน ด้วยการกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวตื่นตัวในการกำจัดเชื้อโรค จะแตกต่างกันบ้างตรงที่น้ำปัสสาวะเป็นสิ่งที่ร่างกายคุ้นเคยอยู่แล้ว จึงเกิดปฏิกิริยาปรับสมดุล สร้างภูมิต้านทาน สร้างพลังชีวิตอย่างสุขุมนุ่มนวล ไม่เกิดปฏิกิริยาต่อต้านที่รุนแรงกระโชกโฮกฮากเหมือนรับวัคซีนทั่วไป

ข้อมูลเพิ่มเติม :

หนังสือ มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะบำบัด ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ โดย หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)
หนังสือ ยาพระพุทธเจ้า น้ำปัสสาวะรักษาโรค โดย นิคดา หงษ์วิวัฒน์
การรวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)
http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=183%3A-urine-therapy&catid=49%3A2009-09-09-09-44-27&Itemid=136

เขียนโดย นางจุฑา ลิ้มสุวัฒน์ นักวิชาการสาธารณสุข

.indd 16 20/10/57 07:44



เวลามีพิษร้อนมากๆ จิตวิญญาณจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว พอขยายตัวมากๆ มันจะโป่งพอง แล้วกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวบีบเอาพิษร้อนออก

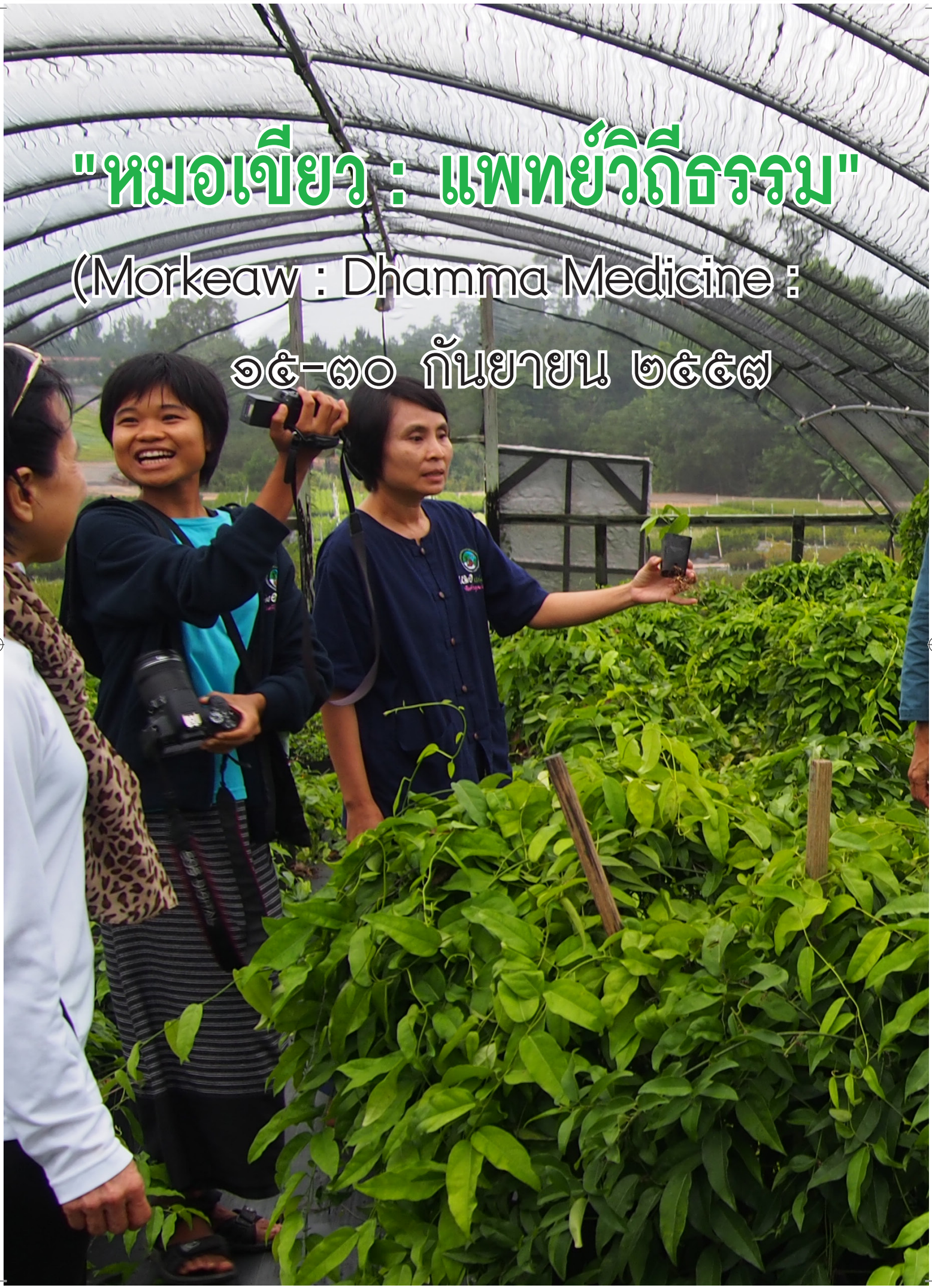
คำถาม?

๒. เส้นเลือดคำอุดตัน ขอดที่เท้า เท้าบวม กินยาละลายลิ่มเลือด กัวซาได้ไหม มีข้อควรระวังหรือไม่

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

กัวซาได้เลยถ้ารู้สึกสบาย การกัวซานั้นจะได้หรือไม่ได้ดูแค่สบายหรือไม่สบายเท่านั้น อย่างอื่นไม่ต้องดูเลย ถ้าขูดลงไปแล้วสบายแปลว่าใช้ได้ ถ้าขูดลงไปแล้วเจ็บแปลว่าใช้ไม่ได้ ทรมาน ใช้ไม่ได้ ดูแค่ว่าสบายหรือไม่สบายเท่านั้น เพราะฉะนั้นเราทดลองทำไปได้เลยถ้ารู้สึกสบายแปลว่าจะรักษา เส้นเลือดอุดตันนี้เกิดจากความร้อน เวลามีพิษร้อนมากๆ จิตวิญญาณจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว พอขยายตัวมากๆมันจะโป่งพองแล้วกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวบีบออก กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษร้อนออก ทั้งนี้ทั้งโป่งพองทั้งบิดทั้งเบี้ยวทั้งอุดตันเลย มันจะอุดตันเป็นยังงั้น เพราะฉะนั้นวิธีแก้คือถอนพิษร้อนออก กัวซาออกก็ได้ พวกเส้นเลือดขอดทั้งหลายกัวซาไปเลย กัวซาแล้วก็พอกสมุนไพร กัวซาได้ถ้าเราไม่ทรมาน จำหลักการไว้คือ ใช้หลักของพระพุทธเจ้า ว่าสบายหรือไม่สบาย ถ้าทำแล้วสบายจะเป็นประโยชน์ ทำแล้วไม่สบายจะเป็นโทษ ตามหลักใน อายตนสูตร ลองกัวซาดู ถ้าทำแล้วเราสบายดีแปลว่าเขาช่วยระบายพิษให้เรา ทำไปได้เลย ส่วนยาละลายลิ่มเลือดไม่ต้องกินหรอก กินปัสสาวะเอา ดื่มปัสสาวะเหลือเฟือเลย ยิ่งผสมกับน้ำคลอโรฟิลล์ยิ่งดี ละลายลิ่มเลือดได้ เพราะในปัสสาวะมีสารละลายลิ่มเลือด ดีกว่าปลอดภัยกว่าและได้สารอื่นๆครบกว่าด้วย และไม่ใช่ช่วยละลายลิ่มเลือดอย่างเดียว ได้สารอื่นๆอีกเยอะแยะไปหมดที่ดีต่อชีวิตของเรา เราดื่มน้ำปัสสาวะดีกว่ามาก ดีกว่ายาละลายลิ่มเลือด ช่วยละลายลิ่มเลือดได้และได้ประโยชน์อย่างอื่นอีกด้วยเยอะ ช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ดื่มคู่กับคลอโรฟิลล์ก็ได้ แล้วให้ทำข้ออื่นๆเพิ่มเติมในยา ๔ เม็ค ก็จะดีขึ้น

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 17 20/10/57 07:44


"หมอเขียว : แพทย์วิถีธรรม"
(Morkeaw : Dhamma Medicine :
๑๕-๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

บนเส้นทางสู่อเมริกา ครั้งที่ ๒
On The Way, USA 2)

บนเส้นทางสู่อเมริกาครั้งที่ ๒ ของอาจารย์หมอเขียว และทีมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมรวม ๙ คน เพื่อตามหาพี่น้องแคนไกลแต่ใจเดียวกัน เป็นการยืนยันความเป็น **"แพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ"** อย่างแท้จริง อาจารย์หมอเขียวบอกว่า **"คนอยู่ไกลฟังธรรมะเข้าใจปฏิบัติได้มรรคผล ก็เหมือนอยู่ใกล้ คนอยู่ใกล้ฟังธรรมะไม่เข้าใจ ปฏิบัติไม่ได้มรรคผลก็เหมือนอยู่ไกล"** ระยะทางจึงไม่ใช่อุปสรรค โดยเฉพาะในยุคโลกไร้พรมแดน ผู้เขียนขออาสาพาท่านผู้อ่านตามไปพบกับภารกิจของอาจารย์หมอเขียวและทีมงานแพทย์วิถีธรรม ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในระยะเวลา ๑๕ วัน ช่วงวันที่ ๑๕-๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

๑๕ กันยายน ๒๕๕๗ เวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมรวมกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ ทั้งทีมงานที่จะเดินทางและทีมที่มาส่งถ่ายภาพร่วมกันเบิกบานแจ่มใส เมื่อยจะยืนก็นั่งพักกันบนพื้นนั่นแหละเพื่อรอส่ง เครื่องบินแอร์บัส ของสายการบิน Korean Air นำทีมเราออกจากเมืองไทย เวลา ๒๓.๓๕ น. นาน ๕ ชั่วโมง ๒๐ นาที ถึงสนามบินอินชอล ประเทศเกาหลี เวลาที่เกาหลีเร็วกว่าไทย ๒ ชั่วโมง เวลาท้องถิ่นของที่นั่นจึงเป็น ๗.๐๕ น. ของวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๗ เรามีเวลารอเปลี่ยนเครื่องเกือบ ๔ ชั่วโมง

.indd 20 20/10/57 07:44

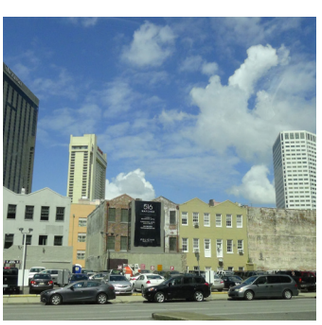
วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๗ เวลา ๑๑.๐๐ น. ออกเดินทางจากเกาหลี โดยเครื่องบิน โบอิ้ง ๗๗๗ ระยะเวลานั่งบนเครื่องบิน ๑๓ ชั่วโมงถึงสนามบินดัลลัส ฟอร์ต เวิร์ท (Dallas Fort Worth) ตามเวลาท้องถิ่นของเมืองดัลลัส รัฐเท็กซัส ๑๐.๐๐ น. ของวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๗ เหมือนย้อนเวลากลับไปอดีตเพราะเวลาต่างกัน ร่างกายของพวกเราเริ่มต้องปรับตัวกับเวลาที่ดัลลัสที่ต่างจากเมืองไทย ๑๒ ชั่วโมง กลางวันของดัลลัสคือกลางคืนที่เมืองไทย เราได้รับการต้อนรับจากทีมดัลลัส-เท็กซัสอย่างอบอุ่น เข้าพักบ้านพักใกล้วัดพุทธดัลลัส เราได้ทานอาหารและพักผ่อนพูดคุยสบายๆกับทีมงานดัลลัส ก่อนรอพบพี่น้องไทยในดัลลัสที่จะมาสมทบเพื่อมาต้อนรับและบอกเล่าเรื่องราวที่ผ่านมา ๒ ปีกว่าหลังจบค่ายแพทย์วิถีธรรมในสหรัฐอเมริกาครั้งที่ ๑ เมื่อได้รับฟังพี่น้องเล่าเรื่อง เราจึงทราบว่ามีมรรคผลของค่ายครั้งที่ ๑ เกิดขึ้นที่ดัลลัสอย่างน่าประทับใจ อาจารย์หมอเขียวบรรยายเติมพลังจิตวิญญาณ และย้ำเตือนเรื่องชีวิตเราเริ่มต้นด้วยสมดุลร้อนเย็นและดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น เรามีหน้าที่ทำให้เกิดสภาพสมดุลร้อนเย็นทั้งกายและใจ จนดึกจึงจากลากันโดยการถ่ายภาพเป็นที่ระลึก หลายท่านจะร่วมเดินทางไปกับคณะของเรา หลังเจ้าบ้านกลับไปพักผ่อน เรือนรับรองจึงมีเพียงพวกเรา ร่างกายเราคงยังสับสนว่าเป็นกลางวัน สัญญาบอกว่าร่างกายต้องการอาหาร ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่าจะไม่ทานอาหารยามวิกาล เรามากับแม่ครัวจึงไม่ต้องห่วง พวกเราค้นหาข้าวสารจนพบ มีผักผลไม้เห็ดพร้อมในตู้เย็น จึงมีรายการข้าวต้มรอบดึกให้เราอิ่มสบายก่อนนอนเก็บแรง

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 21 20/10/57 07:44

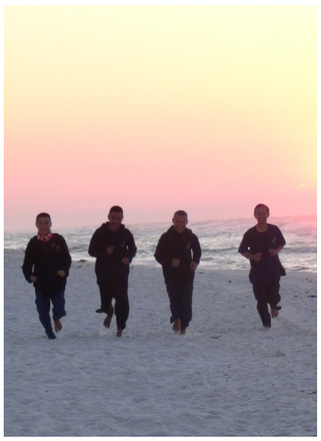
๑๗ กันยายน ๒๕๕๗ หลังอาหารเช้าเราเยี่ยมชมวัดพุทธคัลลัส ก่อนออกเดินทางมุ่งสู่ เมืองฟอเรสท์ ฮิลล์ อเล็กซานเดรีย รัฐ หลุยเซียน่า (Forest Hill, Alexandria, Louisiana, USA) โดย รถตู้ ๒ คัน พร้อมคณะ ๑๗ คน แวะพักทานอาหารที่เราห่อไป ด้วย ที่จุดแวะพักข้างทางซึ่งเป็นสถานที่รัฐจัดไว้ต้อนรับนักท่อง เที่ยวก่อนเข้ารัฐหลุยเซียน่า เมื่อถึงไร่ของพี่นิดหรือพี่บาหยัน ที่มีชื่อว่าไร่เพอรี่ หรือ Perry Nursery พบว่ามีบ้านพักรับรอง และอาคารที่พร้อมสำหรับพี่น้องกลุ่มใหญ่พอควร มีบ้านพัก ริมน้ำซึ่งได้จัดเป็นที่พักของพระภิกษุ, อาจารย์หมอเขียวและ ทีมผู้ชาย มองจากหน้าบ้านที่ตั้งอยู่บนเนินสูงเห็นไร่ที่กว้าง มาก ขนาดพื้นที่กว่า ๓๐๐ ไร่ พี่นิดทำอาชีพจำหน่ายพันธุ์ต้นไม้ ดอกไม้ประดับ ต้นไม้ในกระถางกลางแจ้งถูกจัดเรียงเป็น ระเบียบ มีเรือนอนุบาลต้นไม้หลายแถว *ความพิเศษคือเรื่อง การเพาะพันธุ์ย่านางด้วยเถาว์หรือกิ่ง มีต้นย่านางในกระถางหลาย ขนาด และมีย่านางพุ่มใหญ่เป็นที่ฮือฮาเมื่อเผยแพร่ผ่านสื่อ เพราะ แปลกใจที่มาพบย่านางพืชพื้นบ้านไทยมาอยู่ไกลถึงสหรัฐอเมริกา ที่สหรัฐอเมริกามีหลายรัฐที่สภาพอากาศเหมาะสมพอจะปลูกย่านาง ได้ บางรัฐปลูกได้แบบประคบประหงมต้องนำเข้าบ้านในฤดูหนาว เห็นความพากเพียรในการดูแลต้นย่านางของพี่น้องต่างแคน นึกถึง พี่น้องที่อยู่เมืองไทย หลายท่านไม่ทราบวิธีใช้ย่านางข้างรั้วบ้านมา เป็นยารักษาสุขภาพ เป็นหน้าที่ของพวกเราที่ต้องพากเพียรช่วย บอกเล่าเรื่องราวดีๆที่เราทราบต่อพี่น้องที่มีศรัทธาหรือต้องการให้ เราช่วย พี่น้องที่อยู่สหรัฐอเมริกาที่ต้องการพันธุ์ย่านาง สามารถ ติดต่อพี่ตั้วจิตอาสาเมืองคัลลัสเพื่อขอรับพันธุ์ย่านางจากไร่เพอรี่ ได้ โดยพี่ตั้วจะจัดส่งไปรษณีย์ไปให้ถึงบ้านโดยไม่คิดราคาย่านาง*

๑๘ กันยายน ๒๕๕๗ เราจัดค่ายสุขภาพ ๑ วัน ที่ไร่ของพี่ นิดบาหยัน โดยมีพี่น้องมาจากหลายเมืองมาสมทบกัน พี่น้อง ร่วมเรียนรู้การปรับสมดุลกายใจตลอดวันและอิ่มเอมใน ธรรมะจากอาจารย์หมอเขียวจนถึง๐๐.๒๐ น.ของวันใหม่ ผู้ ฟังตื่นเต้นในธรรมไปนั่งคุยกันต่อถึงตี 4 นี่เพราะอยู่ไกลกัน ไม่รู้ชาตินี้จะได้พบกันอีกไหม จึงใช้เวลาทุกนาทีที่ได้พบกัน ให้คุ้มค่าที่สุด อาจารย์หมอเขียวเคยพูดประโยคที่สื่อถึงการ เห็นคุณค่าของทุกชีวิตว่า "หนึ่งชีวิตมีความสุขมากขึ้น ความ ทุกข์ลดลง มีค่าที่สุดในชีวิต แม้หนึ่งชีวิตก็คุ้มแล้ว สุขภาพ เสีย หาความสุขไม่ได้เลย สุขภาพดีคือความสุขของชีวิต สุขภาพดีทำให้มีศักยภาพทำความผาสุกให้กับชีวิต "

๑๙ กันยายน ๒๕๕๗ คณะของเรา ๑๗ ชีวิต ออกเดินทางสู่ รัฐฟลอริดา ระหว่างทางเราแวะเยี่ยมภายในเมืองนิวออลีน (New Orlean) ซึ่งเป็นเมืองท่องเที่ยวที่เราได้รับคำบอกเล่า ว่า เป็นเมืองนรกแห่งที่ ๒ รองจากลาสเวกัส เราเคยไป ท่องลาสเวกัสเมื่อมาสหรัฐอเมริกาครั้งที่ ๑ จึงจินตนาการ สภาพเมืองนรกว่าเป็นสถานที่มีอบายมุขหลอกล่อกิเลสของ มนุษย์ทุกช่องทางทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เรานำ อาหารที่ห่อมาด้วยมาทานที่มุมร่มรื่น ที่ถูกจัดไว้ให้นักท่อง เที่ยวนั่งพักชมการแสดง (แต่กลางวันยังไม่มีการแสดง) สายลมพัดเย็นสบาย พวกเราเดินไปชมทะเลที่อยู่ไม่ห่างมาก นัก มองทะเลก็นึกถึงคำที่อาจารย์หมอเขียวพูดให้ได้ยินเป็น ประจำว่าสิ่งที่เห็นก็คือ "ดินน้ำลมไฟ" จากนั้นก็เดินทางต่อ โดยเลียบฝั่งทะเลถึงเมือง Pensacola รัฐ Florida เข้าพักที่ โรงแรมใกล้ชายหาดเมื่อมืดมากแล้ว



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 22 20/10/57 07:45



๒๐ กันยายน ๒๕๕๗ รุ่งเช้าเดินออกกำลังกายริมชายหาด (Pensacola Beach) นี่คือ "ดินน้ำลมไฟ" อีกแห่งหนึ่ง พวกเราทานอาหารเช้าของโรงแรม จากนั้นเดินทางต่อมุ่งสู่เมือง Clermont รัฐ Florida ถึงบ้านพักคุณปล้อง-คุณปกครองในเวลาบ่าย พี่น้องคณะทำงานทำอาหาร "รสจริงใจ "รอต้อนรับ อาหารนั้นปรุงประมาณ ๕ เปอร์เซ็นต์ จึงจืดแบบจริงใจ มีคนแซวว่า "เป็นมะเร็งยังต้องรีบหาย เพราะรสอาหาร มะเร็งต้องรีบวิ่งหนี" หลังบ้านคุณปล้องเป็นสวนกล้วยไม้ที่มีชื่อเสียงของอเมริกา รู้จักกันในชื่อ Smiley Orchid ในสวนแห่งนั้นมีพุ่มย่านางที่สวยงามไม่แพ้ที่หลุยเซียน่า (คุณปล้องบอกว่าดูแลมานาน ๗ ปี) ในสวนยังมีผักสมุนไพรหลากหลายชนิดที่มีไว้ใช้เองและแบ่งปัน ภาคเย็นมีการประชุมแนะนำตัวทำความรู้จักกันและวางแผนงานวันรุ่งขึ้นที่จะต้องไปเตรียมสถานที่จัดงาน ก่อนเข้าพักเก็บ

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 23 20/10/57 07:45

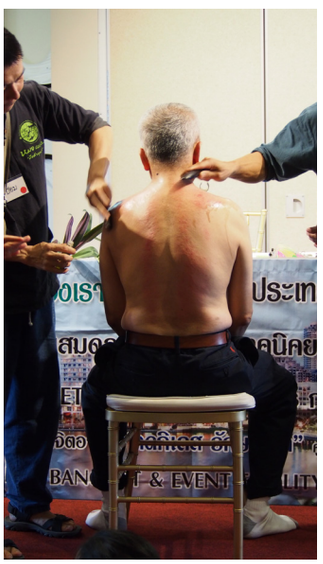
๒๑ กันยายน ๒๕๕๗ พ่อครัวแม่ครัวเตรียมอาหารเช้า มีรายการเล่าสู่กันฟังภาคพิเศษเรื่องการทำอาหารปรับสมดุลโดยพี่อี๊ดแม่ครัวจากเมืองไทยและพี่นิดหน่อยร่วมด้วยช่วยกันเล่าให้ทีมจิตอาสาที่จะช่วยงานครัวฟังก่อนลงสนามจริง เพราะส่วนใหญ่ยังไม่เคยผ่านค่ายสุขภาพหมอเขียวมาก่อน ประมาณ ๑๐ โมงเช้า ช่วยกันขนวัสดุอุปกรณ์, สื่อความรู้,ผลิตภัณฑ์,พันธุ์ไม้และวัตถุดิบที่จะใช้ทำอาหาร รวมๆแล้วเยอะมาก นำไปยังสถานที่จัดงานที่เราเรียกสั้นๆว่า "Gabby Center" ห้องประชุมกว้างขวาง มีครัวอยู่ส่วนหน้าอาคาร ทุกคนช่วยกัน เริ่มตั้งแต่จัดเก้าอี้ จัดเวที ทีมชายจากเมืองไทย 3 ท่าน (อาจารย์หมอเขียว, อารวม และคุณป้อม) ก็ช่วยกันยกของหนัก ยกลัง ยกกล่อง อย่างแข็งขัน ผู้เขียนก็ชวนแรงงานหญิงมาช่วยงานเบากว่าคือยกเก้าอี้มาจัดเรียง ฝ่ายครัวก็เตรียมการในครัว ฝ่ายผลิตภัณฑ์ก็หามุมจัดเรียง ฝ่ายสื่อก็หามุมเหมาะๆทำงาน สุดท้ายงานทุกอย่างก็เสร็จเรียบร้อยด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน ภาคบ่ายจึงได้กลับบ้านพักทำงานอื่น ภาคเย็นมีประชุมวางแผนงานของ ๕ วันต่อจากนี้ไป ได้เห็นความพากเพียรด้วยจิตตั้งมั่น ของพี่น้องของเราแม้จะอยู่รัฐไกลๆแต่ก็ยังมุ่งมั่นมารวมน้ำใจกัน ส่วนใหญ่ไม่เคยพบอาจารย์หมอเขียวมาก่อน เพียงเคยเห็นผ่านสื่อ แต่ก็มีศรัทธาแรงกล้าที่จะมาร่วมบุญกัน คุณปล้องเล่าว่า "ตั้งจิตอธิษฐานทุกคืนให้ได้จัดค่ายสุขภาพหมอเขียวเพื่อช่วยพี่น้องผองเพื่อน" ในที่สุดคำอธิษฐานก็เป็นจริง นึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียวที่บอกว่า **"ไม่มีอะไรบังเอิญหรอกในโลกใบนี้ สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราเคยทำมา"** ในคราวนี้พลังกรรมดีของพี่น้องไทยในอเมริกาคงรวมกันดลให้เกิดสิ่งดีๆตอบแทนกลับมา

๒๒-๒๖ กันยายน ๒๕๕๗ วันแรกของค่ายสุขภาพหมอเขียวที่ฟลอริดา ผู้เข้าอบรมรวมกับทีมงานประมาณ ๑๖๐ ท่าน อาจารย์หมอเขียวบรรยายเช้า-เย็นเน้นจิตวิญญาณเป็นหลัก ทีมงานบรรยายสาธิตเทคนิคปฏิบัติต่อร่างกายภาคบ่าย และใช้เวลาทุกช่วงให้ข้อมูล แม้แต่ช่วงทานอาหารก็ให้ฟังการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เราใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าสูงสุด สถานที่ต้องปิด ๒๐.๐๐ น. อาจารย์หมอเขียวก็บรรยายจนครบเวลา เสร็จแล้วเราก็พากันออกจากห้องอย่างรวดเร็ว ไม่งั้นจะถูกคิดเงินค่าสถานที่เพิ่ม ธุรกิจของเขาเวลาเป็นเงินเป็นทอง จะมีเสียงดังบอกเวลาเป็นภาษาอังกฤษทุกชั่วโมง ตอนเช้าเราเข้าอาคารอบรมได้ตอน ๐๖.๐๐ น. พวกเรามาเร็ว ต้องรอทุกวัน ระหว่างรอเราก็ใช้เวลาเดินเร็วหน้าอาคารแถวนั้น มีวันหนึ่งช่วงเดินเร็ว เราเดินหน้าอาคารใกล้ๆ มีเสียงบอกว่าให้มาเดินในพื้นที่อาคารที่เราอบรมเพราะเจ้าของอาคารอื่นจะว่าเราได้ อาจารย์หมอเขียวบอกว่า "หวงแม้แต่หน้าบ้าน สงสัยชาติใดชาตินึงเราเคยไปทำแบบนี้กับคนอื่นเขามาก่อน เราจึงถูกห้ามไม่ให้เดินหน้าบ้านเขา" คิดแบบว่า "เราผิดเขาไม่ผิด เราก็ไม่ทุกข์จากการปฏิบัติไม่ดีแบบใดๆของใครๆต่อเรา" ไม่ต้องไปโทษใคร ให้เชื่อเลยว่า **"เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมา มากกว่านั้น"** เช่น เราอาจจะเอาไม้ขวางเขาด้วยก็ได้ จึงได้ยินประโยคเพชร(มีค่ามากกว่าทอง) ๑๐ พยางค์ ในการอบรมครั้งนี้ คือ **"เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมา มากกว่านั้น"**

ตลอดระยะเวลาอบรมถือเป็นช่วงของความสุขเหมือนอยู่บนสวรรค์ เวลาบนสวรรค์ช่างสั้นนัก รู้สึกไม่นานค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมในอเมริกาครั้งที่ ๒ ก็จบลงอย่างงดงาม ด้วยมิตรไมตรีอันดีของผู้คนที่ต่างเป็นผู้ให้ต่างเป็นผู้รับ ทีมของเราไปชี้ทางให้สามารถดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและเจริญในธรรม ขณะที่พี่น้องที่ยินดีมารับการแบ่งปันจากเรา ก็ได้ให้เราคือให้โอกาสเราได้บำเพ็ญบุญ ซึ่งเราตระหนักในความจริงข้อนี้ด้วยความขอบคุณตลอดมา พี่น้องหลายท่านเดินทางไกลมากเพราะอเมริกากว้างใหญ่ไพศาลยิ่งนัก ทุกท่านต้องใช้ทุนรอนมากกว่าในประเทศไทย เพราะค่าครองชีพที่นั่นสูง แต่ผลที่เกิดต่อร่างกายและจิตวิญญาณของแต่ละท่านเราเชื่อว่าสุดคุ้ม เป็นบรรยากาศแห่งการแบ่งปันที่นำความเจริญมาสู่ทุกฝ่าย เมื่อฟังธรรมทุกคนก็รื่นเริงในธรรม หัวเราะเหมือนชมการแสดง ถ้าจะเปรียบเป็นการแสดง ก็เป็นการแสดงธรรมที่ไขรหัสลับไปสู่ความผาสุกที่แท้จริง อาหารสุขภาพก็ได้รับคำชมว่าแสนอร่อย

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 24 20/10/57 07:45

โดยมีแม่ครัวอี๊ดจากเมืองไทย พ่อครัวตั้วจากดัลลัส และจิตอาสาฐานครัวจากหลายรัฐ ผู้เขียนรู้สึกว่าค่ายครั้งนี้ทานอาหารทั้งวัน เพราะยังอิ่มสบายอยู่ก็เห็นอาหารมื้อต่อมาขึ้นโต๊ะอีกแล้ว และผู้ทานก็บอกว่าอร่อยทุกเมนู วัตถุดิบพืชผักผลไม้ก็มีอุดมสมบูรณ์ ฐานตรวจสุขภาพได้รับความร่วมมือร่วมใจจากทีมสุขภาพของอเมริกาจากหลายรัฐมาช่วยกัน เพราะที่นี่ถ้าไม่มีใบอนุญาต ไม่สามารถจับต้องตัวผู้รับบริการได้ ผู้เขียนเป็นบุคลากรสุขภาพที่มีใบอนุญาตของไทยยังนำไปใช้ที่สหรัฐอเมริกาไม่ได้ แต่เชื่อท่านที่มาเข้าค่ายของเราคงไม่มีใครคิดจะฟ้องใคร **ค่ายนี้เป็นค่ายศูนย์คอลล่ารักษาทุกโรคครั้งแรกของอเมริกา** ที่เจ้าภาพทั้งหลายตั้งใจทำให้เกิดขึ้นมา ผลของกิจกรรมที่เกิดต่อพี่น้องที่มาร่วมเรียนรู้จากพวกเรา คงนำความปิติสุขสู่จิตวิญญาณของผู้ให้ไม่มากก็น้อย อาจารย์หมอเขียวเคยสอนเรื่องความสุขจากการให้/แบ่งปัน/เสียสละว่า **"ความสุขที่ซื้อไม่ได้ คือการแบ่งปัน เสียสละ เราจะไม่มีความรู้สึกสุขที่สุดแบบนี้ได้เลย ถ้าเราไม่แบ่งปัน เราต้องให้จน ไม่มีอะไรจะเอา จึงจะเกิดสภาพ ไม่มีอะไรจะทุกข์ ชีวิตที่มั่นคงคือชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง"**



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 25 20/10/57 07:45

๒๗-๒๘ กันยายน ๒๕๕๗ เป็นวันที่เจ้าภาพตั้งใจให้เป็นวันพักผ่อนของคณะของเรา คุณปล้องและเพื่อนๆที่ทำงานที่ วอลท์ ดิสนีย์ เวิลด์(Walt Disney World) พาเราชมแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นที่ใฝ่ฝันของคนทั้งโลกว่า "ครั้งหนึ่งในชีวิตให้ได้มาเที่ยวสถานที่แห่งนี้" บางคนต้องเก็บเงินเกือบตลอดชีวิต บางคนกู้ยืมเงินมาเที่ยว ผู้คนบินมาจากทั่วโลก เราฟังมาตลอดว่าการเที่ยวเป็นอบายมุข (ผิดศีลข้อ ๕) เราจึงไม่ตื่นเต้นยินดีกับการเที่ยว นึกเสมอว่าเมื่อจะต้องไปเที่ยวก็ใช้ปัญญาหาประโยชน์จากการเที่ยวครั้งนั้นๆให้ได้ ค่าบัตรเข้าชมคิดเป็นเงินไทย ๓ พันบาทต่อคนต่อปาร์ค (Parks) มีทั้งหมด ๔ ปาร์ค (Parks) เราไปเห็นมาแค่บางส่วนของ ๓ Parks (ก็เมื่อยแล้ว) พนักงาน ๑ คนมีบัตรที่พาเพื่อนไปได้ ๓ คน เราจึงได้เข้าชมฟรี แต่ก็ต้องรบกวนพี่น้องเพื่อนพนักงานที่มีบัตรมาพาเข้าและเป็นไกด์นำเที่ยว เราเห็นความตั้งใจของทุกท่านที่อยากให้เราได้พบเห็นสิ่งใหม่ๆ (ถ้าไม่ฟรีพวกเราก็คงไม่รับไมตรีจิตนี้) คณะของเราจากไทยและจากรัฐต่างๆรวมเกือบยี่สิบคน ถ้าจ่ายจริงน่าจะประมาณสองแสนบาท สิ่งที่ได้พบเห็นคือความยิ่งใหญ่ของสถานที่ท่องเที่ยวระดับโลกที่มีพื้นที่กว่า ๗ หมื่นไร่ มีพนักงานมากกว่า ๔ หมื่นคน มีทุกอย่างที่จะอำนวยความสะดวกให้คนที่มามีความสุข พนักงานถูกฝึกให้บริการลูกค้าอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส วันแรก(วันที่ ๒๗)ไปที่อาณาจักรสัตว์ (Animal Kingdom) และ Magic Kingdom วันที่ ๒ (วันที่ ๒๘) ไปMagic Kingdom ดูโลกใบเล็ก(Small World) ที่จำลองศิลปวัฒนธรรมของประเทศต่างๆทั่วทุกมุมโลกมาให้เห็น และไป Epcot ดูโชว์การปลูกพืชในอากาศ เพราะเห็นรากลอยอยู่กลางอากาศ พื้นด้านล่างเป็นทราย (เขามีห้องปฏิบัติการทั้งด้านพืชและสัตว์) คิดเล่นๆว่าถ้าทำสวนแบบนี้ที่สวนป่านาบุญได้ก็น่าจะ(แปลก)ดี แต่ก็ไม่จำเป็นเพราะเราทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ได้ สรุปสิ่งที่ได้เห็นคือการนำทรัพยากรโลกมาใช้มากเกินไปของบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งถือเป็นการเอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น เพราะเข้าใจว่าสิ่งนี้หรือวิธีนี้จะทำให้ได้สัมผัสความสุข แม้จะเป็นความสุขระยะสั้นก็ยังดี บนเส้นทางที่ผ่านไปได้พบคนอ้วนมากมาย บางคนเดินไม่ได้ยังนั่งรถเข็นมาเที่ยว ไม่มีคนเข็นยังใช้รถนั่งไฟฟ้ามาเอง บุคคลเหล่านี้น่าเห็นใจและควรเมตตาเขา สักวันหนึ่งบุคคลเหล่านั้นอาจมาให้เราช่วยเหลือ ถ้าวันนั้นมีจริงพวกเราก็พร้อมที่จะช่วยเหลือทุกคนเต็มกำลังเช่นกัน

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 26 20/10/57 07:45

๒๘ กันยายน ๒๕๕๗ เวลา ๓.๓๐ น. ออกเดินทาง โดยรถยนต์มาขึ้นเครื่องที่สนามบินภายในประเทศเมืองออร์แลนโด(Orlando) รัฐฟลอริดา ถึงสนามบินนานาชาติเมืองแอตแลนต้า รัฐจอร์เจีย สนามบินชื่อ Hartsfield-Jackson Atlanta International Airport เพื่อมาขึ้นเครื่องบินของสายการบิน Korean Aird บินนานถึง ๑๕ ชั่วโมง พวกเรานั่ง-รับประทาน-อ่านหนังสือ-สนทนาธรรม-หลับ รู้สึกว่าไม่นานก็ถึงจุดหมายประเทศเกาหลี แวะเปลี่ยนเครื่องประมาณ ๓๐ นาทีจึงเร่งรีบมาก มีความเข้าใจผิดเรื่องเวลาเพิ่มมาอีกเป็นเหตุให้อาจารย์หมอเขียว,คุณป้อมและพี่ปุ๊ต้องวิ่งเร็วแทนเดินเร็ว สุดท้ายพวกเราก็กลับถึงเมืองไทยโดยสวัสดิภาพ เมื่อเวลา ๒๑.๑๐ น.ของวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

สาระธรรมบนเส้นทางครั้งนี้ พวกเราได้รับธรรมะจากญาณปัญญาใหม่ๆของอาจารย์หมอเขียวเกือบตลอดเวลา และพวกเราก็รับได้ตามญาณปัญญาของเราแต่ละคน แต่ทุกเรื่องจะถูกนำมาเป็นของฝากจากอเมริกาที่มีคุณค่ากว่าวัตถุสิ่งของใดๆ ตัวอย่างเช่น ความคิดเห็นต่อการไปสหรัฐอเมริกาครั้งที่ ๒ "ไปอเมริกาครั้งนี้ได้ประโยชน์มากมายมหาศาล สุดคุ้ม พี่น้องตั้งใจเรียนรู้การดูแลสุขภาพกายและด้านจิตใจก็มีความเจริญในธรรม ที่สำคัญมีเหตุการณ์ให้เกิดญาณปัญญา ได้สภาวธรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้นละเอียดขึ้นที่จะปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์ในเรื่องของการล้างอัตตาคือความไม่ถูกใจ และการล้างความกลัวที่จะเกิดสิ่งเลวร้ายต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งมันจะเป็นตัวล้างตัวเดียวที่จะเกิดการล้างความไม่ถูกใจได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มาก ผู้ใดที่ได้ฟังอย่างเข้าใจ จะเป็นผู้โชคดีที่สุดในโลก ฟังเข้าใจแล้วเอาไปปฏิบัติได้ จะมีคุณค่าต่อชีวิตของตัวเองและหมู่กลุ่มอย่างยิ่ง"

ในเรื่องการล้างอัตตาอย่างละเอียด "เวลาพบกับสิ่งที่ไม่ดีหรือไม่ถูกใจ ให้รีบมีสติพิจารณาว่า "เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น " จงยอมรับผิดด้วยใจที่เบิกบาน ส่วนคนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เป็นเพียงผู้มีวิบากร้าย ที่เราควรช่วยแก้ไขเท่าที่จะทำได้ ตามวิบากดีร้ายของเขา"

ในเรื่องวิธีมองความพร่องด้วยใจที่เป็นสุข "ปัญหา อุปสรรค ความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์แบบ ความลำบาก เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด ในการสร้างความสมบูรณ์แบบแห่งความผาสุกที่แท้จริงในจิตวิญญาณเรา เราได้ใช้ทั้งวิบาก ได้ล้างทั้งอัตตาและได้ฝึกความแข็งแกร่ง"

ขอพี่น้องผองเพื่อนจงทำใจในใจให้แยบคายรับของฝากล้ำค่าเหล่านี้ ฟังให้เข้าใจ น้อมนำไปปฏิบัติให้ได้ ชีวิต

ท่านจะมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ท่านจะค้นพบความผที่แท้จริง "เป็นบุคคลที่มีความผาสุกที่สุดในโลก"

เราทั้งผองพี่น้องกัน

นิคหน่อย:น้อมพรฟ้า

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 27 20/10/57 07:45

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณูปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม

ขอให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เทวัญ ธานีรัตน์

(นายเทวัญ ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 28 20/10/57 07:45

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๕๗

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่ายที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน

ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น

"หมอดูแลตัวเอง"

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม

สอนให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตนเอง

ด้วยการปฏิบัติ **เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด**

โดยใช้หลัก ๑.ประหยัด ๒.เรียบง่าย ๓.ปลอดภัย ๔.ได้ผลรวดเร็ว

๕.ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ๖.สามารถพึ่งตนเองได้ ๗.ส่งผลยั่งยืนในระยะยาว

(ตรวจเช็คตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรมได้ที่ http:www.morkeaw.net/k-table-course57.html)

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก** ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น **"หมอดูแลตัวเอง"**

๒. **กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก **โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน** เพื่อรักษาโลกและโรคร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งต่าง ๆ มาเอง

หมายเหตุ : สำหรับการอบรม ณ ค่ายที่จัดตามเครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกในการพักค้างของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่ คุณนิตยาภรณ์ โทร.๐๘๖-๘๗๗-๕๗๒๗ / คุณหลิน โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓/๐๘๘-๐๓๐-๕๘๑๒

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน email : suanpanaboon.app@gmail.com กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔ .อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์

๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม

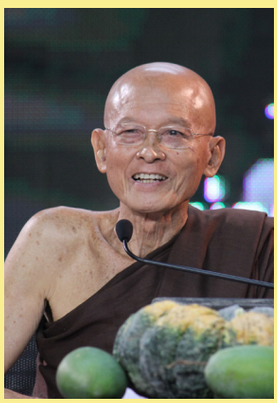
๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน ๑๐.โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม

๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

.indd 29 20/10/57 07:45

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๐ – ๑๔ ต.ค. ๕๗ เครือข่ายภาคอีสาน จ. นครราชสีมา	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๕วัน) ณ สีมาอโศก ถนนนครราชสีมา-โชคชัย กม. ๙ ต. หนองบัวศาลา อ. เมือง จ.นครราชสีมา บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาภาคอีสาน	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณอินทร์ โทร. ๐๙๔-๕๓๐-๒๘๘๘ คุณจูน โทร. ๐๘๗-๗๗๙-๘๙๒๘ เปิดรับสมัคร ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก กรุณาเตรียม : อุปกรณ์เต็นท์หรือมุ้ง และภาชนะถ้วย ชาม ช้อน และขวดน้ำส่วนตัว พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัวอื่นๆมาด้วย
๑๐ – ๑๖ ต.ค. ๕๗ ภาคเหนือ	ค่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ณ สถานีแพทย์ทางเลือก ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาอมก๋อย ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่ รับสมัครเยาวชน ผู้สนใจและจิตอาสาที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เป็นค่ายพัฒนาพื้นที่แหล่งเรียนรู้ และเพิ่มพูนทักษะการดูแลสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับนำความรู้สู่ชุมชนในถิ่นทุรกันดาร	สมัครเข้าค่ายได้ที่ อ.สุเมธ พรหมรักษา โทร. ๐๘๔-๐๔๗-๘๖๒๖ สิ่งที่ต้องเตรียมไป : เครื่องนอน เสื้อกันหนาวและกันฝน ภาชนะใส่อาหารและน้ำส่วนตัว (หรืออุปกรณ์แค้มปิ้ง) และสิ่งของที่จะบริจาคให้ชาวบ้าน
๑๗-๑๙ ต.ค. ๕๗ ภาคเหนือ	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๓ วัน) ณ ค่ายเยาวชนเชียงดาว เลขที่ ๕๖๐ หมู่ ๖ ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ เปิดรับสมัคร ๑๗ กันยายน ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก รับจำนวน ๓๐ คน	สมัครเข้าค่ายได้ที่ กลุ่มสหธรรม โทร. ๐๘๘-๓๗๕-๒๗๙๗ คุณนเรศ โทร. ๐๘๕-๗๑๐-๖๕๑๕ คุณนาย โทร.๐๘๑-๔๙๑-๐๔๓๓ คุณเรวดี โทร. ๐๘๙-๖๖๑-๐๐๕๓

.indd 30 20/10/57 07:45

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๘ ต.ค. ๕๗ กรุงเทพมหานคร	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๑วัน) ณ เรือนรับอรุณ โรงเรียนรุ่งอรุณ ถนนพระราม ๒ (ซอย ๓๓) แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคกลาง เวลา ๙.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ลงทะเบียน ๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณหมู โทร. ๐๘๑-๘๓๐-๒๙๙๔ คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ คุณเม โทร. ๐๘๑-๖๒๑-๗๑๙๐ กรุณาเตรียม : แก้วน้ำส่วนตัวมาด้วย และนำอาหารมังสวิรัติมารับประทานเองค่ะ (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาในค่ายค่ะ) ไม่รับผู้ป่วยหนัก
๑๙ ต.ค. ๕๗ ภาคตะวันตก	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ยา ๙ เม็ด) (หลักสูตร ๑วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดแพทย์วิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม) โรงพยาบาลโพธาราม จ.ราชบุรี บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสาหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณหนิง โทร. ๐๘๑-๘๙๙-๐๕๖๕ คุณสุรีพร โทร. ๐๘๖-๙๗๗-๔๘๔๗ คุณวรวัตร โทร. ๐๘๖-๕๐๓-๗๒๔๐
๒๐ – ๒๕ ต.ค. ๕๗ สวนป่านาบุญ ๑  	ค่ายแฟนพันธุ์แท้+พระไตรปิฎก ครั้งที่ ๘ (หลักสูตร ๖ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา **กิจกรรมพิเศษ เพิ่มเติมในค่ายนี้** วันที่ ๒๓ ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ **เวลา ๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. เมตตาแสดงธรรมเทศนา โดย พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** วันที่ ๒๕ เดินจาริกจากสวนป่านาบุญ ๔ ไปกราบสักการะนมัสการ พระธาตุพนม ที่ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม เปิดรับสมัคร ๒๐ กันยายน ๒๕๕๗	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณหลิน โทร. ๐๘๑-๖๑๑-๗๒๑๓ โทร. ๐๘๘-๐๗๐-๔๘๑๒ คุณเอ โทร. ๐๘๒-๗๔๗-๗๘๙๘ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com **กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย** ๑. เต้นท์/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/โยคะ/ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติก) เพื่อพักค้าง ๒. จาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำส่วนตัว ๓. ร่มหรือเสื้อกันฝน/ไฟฉาย ๔. ป้ายชื่อติดหน้าอกจิตอาสา **หมายเหตุ:** ๑. ทานอาหารมื้อเดียว พึ่งตนเองได้ ๒. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก ๓. สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมและผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น

.indd 31 20/10/57 07:45

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๗ - ๒๘ ต.ค. ๕๗	ณ เรือนจำกลาง นครพนม อ.เมือง จ.นครพนม บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา	ภายใน
๑ – ๕ พ.ย. ๕๗ สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑ ตุลาคม ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าค่ายได้ที่ **หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ** โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** คุณเอ โทร. ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ คุณป้าปาน โทร. ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๖ - ๙ พ.ย. ๕๗	งานมหาปวารณา ณ ปฐมอโศก ต.พระประโทน อ. เมือง จ.นครปฐม	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๘ พ.ย. ๕๗ ภาคกลาง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๑ วัน ๘.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.) ณ บ้านเทวดาสาธุ เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ โดย ทีมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคกลาง)	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณปิ๋ว โทร. ๐๘๖-๘๙๔-๔๗๙๒ หมายเหตุ: กรุณาเตรียมขวดน้ำดื่ม ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัว มาด้วย
๑๓ – ๑๕ พ.ย. ๕๗ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๓ วัน) ไป-กลับ ณ สวนป่านาบุญ ๓ คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคกลาง กิจกรรมพิเศษในค่ายนี้ เป็นการครบรอบ ๒ ปี สวนป่านาบุญ ๓ จัดงานบุญอาริยะ โรงทานอาหารมังสวิรัติ ใน วันที่ ๑๕ พ.ย. ๕๗ รับจำนวน ๔๐๐ คน (ไป-กลับ ไม่พักค้าง) ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าค่ายได้ที่ สวนป่านาบุญ ๓ โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ คุณปุ๊ก โทร. ๐๘๙-๔๕๑-๔๙๙๘ คุณมณ โทร. ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑

.indd 32 20/10/57 07:45

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๕ - ๑๙ พ.ย. 57 ภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ วัดสนธิ์ ต.กระแดะ อ.กาญจนดิษฐ์ จ. สุราษฎร์ธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	คุณโสภา โทร. ๐๘๖-๗๔๑-๔๕๘๕ คุณภัค โทร. ๐๘๕-๘๖๖-๖๘๒๔ คุณกฤช โทร. ๐๘๕-๗๒๔-๔๗๗๘ คุณสุรีนารถ โทร. ๐๕๕-๐๓๖-๔๖๔๐ กรุณาเตรียมอุปกรณ์เข้าค่าย ตามหมายเหตุ ก. ในข้อ ๔ ข้างต้นมาด้วยค่ะ
๑๙ - ๒๓ พ.ย. ๕๗ ภาคใต้ จ. ตรัง	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ ทะเลธรรม อ.เมือง จ. ตรัง บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าค่ายได้ที่ -คุณนวลฉวี โทร. ๐๘๕-๕๗๐-๘๓๔๑ -คุณบุษกร โทร. ๐๘๕-๘๕๓-๗๑๖๒ โทร. ๐๘๖-๕๔๐-๓๓๑๘ กรุณาเตรียมอุปกรณ์เข้าค่าย : ตามหมายเหตุ ก. ในข้อ ๔ ข้างต้นมาด้วยค่ะ
๒๔ พ.ย. ๕๗	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๑ วัน) ณ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จ.กรุงเทพฯ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน	ภายใน
๕ ธ.ค. ๕๗	โรงบุญอาหารมังสวิรัติและกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม - วันพ่อ ณ บ้านฝั่งตรงข้ามตลาดสดเทศบาลดอนตาล อ. ดอนตาล จ. มุกดาหาร เวลา ๖.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๖ - ๑๐ ธ.ค. ๕๗	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๖ วัน) โดย โรงพยาบาลโพธาราม ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด (ทางเข้าวัดพระศรีอารย์) อ.โพธาราม จ.ราชบุรี บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณหนิง โทร. ๐๘๑-๘๕๕-๐๕๖๕ คุณสุรีพร โทร. ๐๘๖-๕๗๗-๔๘๔๗ คุณวรวัตร โทร. ๐๘๖-๕๐๓-๓๒๔๐ กรุณาเตรียมอุปกรณ์เข้าค่าย : ตามหมายเหตุ ก. ในข้อ ๔ ข้างต้นมาด้วยค่ะ

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 33 20/10/57 07:45

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๐ – ๑๕ ธ.ค. ๕๗ สวนป่านาบุญ ๒	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๖ วัน) ณ สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) เปิดรับสมัคร ๑๐ พฤศจิกายน ๑๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าค่ายได้ที่ อ.วิ โทร.๐๘๙-๙๗๗-๗๐๓๙ คุณจรัล โทร.๐๘๔-๗๔๕-๘๐๖๙ คุณยักษ์ โทร.๐๘๑-๖๙๘-๐๖๒๓ คุณมัณฑนา (ประสานงาน) โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑ กรุณาเตรียมอุปกรณ์เข้าค่าย : ตามหมายเหตุ ก. ในข้อ ๔ ข้างต้นมาด้วยค่ะ
๑๓ ธ.ค. ๕๗ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สำหรับเด็ก (หลักสูตร ๑ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๓ คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสา รับเด็กอายุระหว่าง ๕-๑๓ ปี โดยมีผู้ปกครองเข้าร่วมรับการอบรมด้วย	สมัครเข้าค่ายได้ที่ สวนป่านาบุญ ๓ โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ คุณปุ๊ก โทร. ๐๘๙-๔๕๑-๔๙๙๘ คุณมณ โทร. ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัติมารับประทานเองได้ (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาในค่าย)
๑๙ - ๒๓ ธ.ค. ๕๗ สวนป่านานบุญ ๑	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าค่ายได้ที่ **หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ** โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** คุณเอ โทร. ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ คุณป้าปาน โทร. ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑
๒๘ ธ.ค. ๕๗ – ๓ ม.ค. ๕๘	งานโพชฌังคาฯ – บัณฑิตบุญนิยม ครั้งที่ ๓ ณ ราชธานีอโศก อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
ภาคเหนือตอนบน จ.ลำพูน	น ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๒ วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือตอนบน ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ สัปดาห์ที่ 3 ของทุกเดือน	สมัครเข้าค่ายได้ที่ อาจารย์สุเมธ โทร.๐๘๔-๐๔๗-๘๖๒๖
ภาคเหนือตอนล่าง จ.พิษณุโลก	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๕ วัน) ณ ศูนย์หยาดน้ำใจ กลุ่มบ้านหนองปอน้อย ต.วังยาง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเครือข่ายพิษณุโลกทุกวันที่ ๑๑ - ๑๕ ของทุกเดือน	ผู้สนใจกรุณาสอบถามการรับสมัครได้ที่ผู้ประสานงานค่าย คุณเจริญพร โทร.๐๙๓-๐๘๒-๒๗๑๗ คุณโมทนา โทร.๐๘๗-๓๐๗-๙๕๘๐ กรุณาเตรียมอุปกรณ์ตามหมายเหตุ ก. ในข้อ ๔ ข้างต้นมาด้วยค่ะ

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 34 20/10/57 07:45

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม

๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)

๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)

๔. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง (กัวซา)

๕. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น

๖. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน

๗. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)

๘. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย

๙. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

๑๐. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)

๑๑. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ เมตร

หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก

๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)

๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด

๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย

๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน

๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ

๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด

๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ

๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้

๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย

๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์

๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 35 20/10/57 07:45

๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจเกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน

๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี) กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเลือด ค่าการทำงานของตับ ไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ

๑๕.กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย

๑๖. ร่วมช่วยกันทำ ๕ ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

จริงใจ ไมตรี มือภัย ไร้ทุกข์ / เราทั้งผองพี่น้องกัน

เจริญธรรมสำนึกดี

ขอบพระคุณค่ะ

อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก

...มาฝึกการปรุงอาหาร

...มาฝึกการทำยาให้กับตัวเอง

...งดนำอาหารเนื้อสัตว์เข้ามาในพื้นที่

สวนป่านาบุญ ๑ โทร. ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๘๘

สวนป่านาบุญ ๒ โทร.๐๘๑-๖๘๐-๒๓๑๑

สวนป่านาบุญ ๓ โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๔๑๑

สวนป่านาบุญ ๔ โทร. ๐๘๙-๔๓๕-๓๔๕๕

.indd 36 20/10/57 07:45

การขับเคลื่อนเครือข่าย *การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ*

เครือข่ายภาคเหนือ

เก็บเกี่ยวประสบการณ์

รายงานโดย สุเมธ พรหมรักษา
ผู้ประสานงานเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ

ภาค

" ชีวิตคือการเรียนรู้ ตราบที่ยังมีลมหายใจและมีเรี่ยวแรงอยู่เราต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ไม่เช่นนั้น วันเวลาก็จะกลืนกินโอกาสเราไปอย่างไม่มีวันเรียกกลับมาได้อีกเลย"

งานแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ มีลักษณะกระจายตัวอยู่ตามท้องที่ต่าง ๆ ตามแต่จิตอาสาจะขวนขวายบุญ ตามแต่อัตภาพที่จะทำได้ เรามีหน้าที่ตามดู ตามรู้ ตามเก็บเรื่องราวดี ๆ เหล่านั้นมาเรียงร้อยและเสริมต่อตามโอกาสอันควร และคิดว่ายังมีอีกมากที่ยังตามไปไม่ถึง หากันไม่เจอ แต่ท่านเหล่านั้นก็เพียรพยายามทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ตามแนวทางที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากท่านอาจารย์หมอเขียว รายงานนี้ขอประมวลภาพคร่าว ๆ เท่าที่ได้ไปร่วมงานด้วย ตั้งแต่ต้นปี ๒๕๕๗ ถึงขณะรายงาน (กันยายน) มีกิจกรรมการอบรมทั้งระยะสั้นระยะยาวจำนวน ๒๒ ครั้ง มีผู้ผ่านการอบรม ๒๕๖๔ คน มีเพียง ๘ ครั้ง ที่เป็นการจัดงานโดยการสนับสนุนของหน่วยงานรัฐ เช่น อบต. เทศบาล รพสต. หรืออื่นๆ แต่งานส่วนใหญ่ดำเนินการโดยจิตอาสาที่มารวมกลุ่มกันตามจังหวัดต่าง ๆ ที่เห็นได้ชัดเจนตอนนี้ได้แก่ เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง นอกนั้นก็มีการเคลื่อนไหวอยู่อย่างเงียบๆ เช่น แพร่ น่าน เชียงราย แม่ฮ่องสอน อุตรดิตถ์ รวมทั้งกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง เช่น พิษณุโลก กำแพงเพชร บางท่านบางกลุ่มอาจจะทำงานและรายงานตรงเข้าส่วนกลาง ไม่ได้ให้ข้อมูลผ่านมาทางเครือข่ายภาค จึงเสียดายโอกาสที่จะได้รับทราบและไม่ได้ไปร่วมด้วยช่วยกัน

กลุ่มที่จัดค่ายได้ต่อเนื่องเป็นประจำคือกลุ่มลำพูน เชียงใหม่ ที่มีกิจกรรมบำเพ็ญบุญกันที่สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน ทุกเสาร์อาทิตย์ที่สามของเดือน ถึงแม้ผู้เข้าอบรมแต่ละครั้งจะมีไม่มากนัก ก็เป็นการเก็บแต้มบุญสั่งสมประสบการณ์ไปอย่างช้าๆ แต่มั่นคง ตอนนี้มีสถานีวิทยุชุมชน ให้จิตอาสาเราไปจัดรายการแพทย์วิถีธรรมทางอากาศ วันเสาร์อาทิตย์ เวลาทุ่มถึงสองทุ่ม ก็เป็นการริเริ่มที่ดีที่ชุมชนเห็นความสำคัญร่วมกันเผยแพร่สาระประโยชน์เพื่อการพึ่งตนเองในเรื่องสุขภาพชุมชน

กลุ่มที่ขยันขันแข็งในการขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรมอีกกลุ่มหนึ่งคือจังหวัดลำปาง ที่มีทั้งสายงานสาธารณสุขที่มีคุณหมอประสิทธิ์ อิ่มปัญญา นำทีมอยู่ และอีกสายเป็นจิตอาสาภาคประชาชนที่ทำงานโดยไม่

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 37 20/10/57 07:45

รอนโยบายหรืองบประมาณจากภาครัฐ เหตุนี้ ค่ายใหญ่ประจำปีของภาคเหนือจึงได้พิจารณามาลงที่ลำปาง โดยได้จัดไปแล้วเมื่อวันที่ ๘-๑๓ สิงหาคม ที่โรงเรียนแจ้ซ้อนวิทยา อ.เมืองปาน มีผู้เข้าอบรม กว่า ๕๐๐ คน จิตอาสาจากจังหวัดต่าง ๆ ได้มารวมพลังอย่างหนาแน่น อบอุ่น โดยได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์หมอเขียว มาเป็นวิทยากรบรรยายพิเศษ และนำทำเวิชโช ให้กับทีมทำงาน เป็นที่ซาบซึ้งประทับใจ เพราะภาคเหนือไม่ค่อยได้มีโอกาสเช่นนี้ สำหรับงานต่อเนื่องของลำปางช่วงนี้อยู่ระหว่างการจัดทำนโยบายสาธารณะเป็นวาระของจังหวัด คุณหมอและทีมงานกำลังนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ เพื่อพิจารณา จะรู้ผลกันวันที่ ๒๕ ตุลาคมนี้

ทิศทางการพัฒนาการดำเนินงาน

ผลจากการจัดค่ายใหญ่และท่านอาจารย์หมอเขียวจัดกระบวนการเวิชโช ที่กระแทกแทรกซึมเข้าสู่สำนึกพี่น้องจิตอาสาภาคเหนือที่มาร่วมงาน คำปรารภของคุณหมอได้แปรไปสู่แผนปฏิบัติการในทันที ได้แก่ ๑) การผนึกกำลังกันทุกกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือแบ่งปันกันในด้านต่าง ๆ แม้กลุ่มที่อยู่ห่างๆ ก็ได้แสดงตัวจะเข้ามาช่วยหมู่มวลให้มากขึ้น เช่น กลุ่มแม่ฮ่องสอน กลุ่มพะเยา กลุ่มอุตรดิตถ์ ๒) ลุยเต็มที่ กลุ่มเชียงใหม่จากที่เคยช่วยลำพูนทุกเดือน ตอนนี้ได้โอกาสเปิดอบรมจัดค่ายย่อยที่วัดฝ่ายหินหลังมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เสาร์ที่ ๑๓ ก.ย.นี้ เป็นต้นไป ๓) สร้างเยาวชนคนรุ่นใหม่ มีอบรมจิตอาสาระดับเยาวชนที่โรงเรียนแจ้ซ้อนวิทยา ลำปาง ซึ่งช่วยงานค่ายใหญ่ที่ผ่านมาได้มาก ต่อไปจะมีค่ายที่ภูฟ้าอมก๋อยช่วงปิดเทอมอีกครั้ง ๔) งานสร้างศูนย์เรียนรู้แพทย์ทางเลือกวิถีธรรมที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอมก๋อยตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี (ชาวบ้านเรียกภูฟ้าอมก๋อย) โดยสมาชิกกลุ่มลำพูนเชียงใหม่ประชุมตกลงกันจะเป็นแม่งานหลักที่จะสนับสนุนการดำเนินงานนี้ มีการตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบการเงินในรูปกองบุญของเครือข่ายภาคเหนือ ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่จะมาจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของเครือข่ายและสื่อต่างๆของส่วนกลาง ๕) อบรมค่ายวันเดียวครั้งใหญ่ในนามภาค อาจจะจัดขึ้นเวียนไปตามจังหวัดต่าง ๆ ที่มีความพร้อม ตอนนี้มีแจ้งความจำนงไว้คือ ลำปาง เชียงใหม่ ลำพูนและกำแพงเพชร จะได้ประสานงานและประชาสัมพันธ์ให้ทราบทั่วกันในโอกาสต่อไป

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 38 20/10/57 07:45

ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ภาคอีสาน

ณ พุทธสถานสีมาอโศก ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมาภา
ระหว่างวันศุกร์ที่ ๑๐ ถึง วันอังคารที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๗
ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่เป็นชาวนครราชสีมา และมาจากอีกหลายจังหวัดทั่วประเทศ เฉลี่ยวันละ ๒๐๐ คน
โดยมีสมณะชาวอโศก ๕ รูป ชาวชุมชนสีมาอโศก ๒๘ คน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 20 คน

การจัดอบรมครั้งนี้เป็นลักษณะการถ่ายทอดองค์ความรู้ ยา 9 เม็ด จากสมณะ หมอเขียว และจิตอาสาแพทย์วิถี รวมทั้งชาวชุนสีมาอโศก ท่ามกลางบรรยากาศที่สัปปายะ สอดคล้องกับ "โครงการเข้าวัดฟังธรรม" ทุกวันเสาร์ ซึ่งเป็นประเพณีปฏิบัติมานานของชาวสีมาอโศก โดย มีการทำวัตรเช้า ฟังธรรม ใส่บาตร และรับประทานอาหารมังสวิรัติร่วมกัน

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 39 20/10/57 07:45

ค่ายสวนป่านาบุญ ๒ ต.ชะอวด อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ ๓-สิงหาคม ๒๕๕๓ ผู้เข้าอบรมประมาณ ๓๐๐ คน ทีมงานจิตอาสาประมาณ ๗๐ คน จากหลายเครือข่าย หลังจากหยุดกาอบรมไป ๑ ปี สวนป่านาบุญ ๒ ได้สร้างอาคารอบรมหลังใหม่ขึ้นมาแทนหลังเก่าที่ทรุดโทรม การอบรมครั้งนี้มีกิจกรรมกสิกรรม บำบัดปรับสมดุล โดยผู้เข้าอบรมร่วมกันหนำข้าวในนา

ค่ายยุวแพทย์วิถีธรรมจัดทุกเดือนที่สวนป่านาบุญ ๒ *เป็นค่ายครอบครัวที่มาเรียนรู้วิถีชุมชนสวนป่านาบุญ ๒ และเรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม โดยเด็กและครอบครัวมาพักค้างที่สวนป่านาบุญ ๒ ร่วมกับจิตอาสา กิจกรรมที่เรียนรู้ เช่น น้ำสกัดธรรมชาติจากไม้ไผ่ น้ำนมธัญพืช ฯลฯ*

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 40 20/10/57 07:45

โรงเรียนท่าไคร้สามัคคี ต.บึงวิชัย อ.เมืองกาฬสินธุ์

เริ่มนำหลักการแพทย์วิถีธรรม(ยา ๘ เม็ค) ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของนักเรียน ตั้งแต่เดือน ส.ค.๕๗ โดย ผอ.จรรยา สิงทวัฒน์ ผอ.โรงเรียงท่าไคร้สามัคคี ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ (โรงพยาบาลส่งเสริมการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมตำบลบึงวิชัย) ต.บึงวิชัย อ.เมืองกาฬสินธุ์ นำโดย นายวงศ์ประสิทธิ์ มะลิรส ผอ.รพ.สต.ท่าไคร้ จนท. และอสม.เป็นวิทยากรในการจัดค่ายสุขภาพ ๓ วัน ๒ คืน กิจกรรมหลังเข้าค่ายที่ได้ทำแล้ว เช่น นักเรียนทำน้ำย่านางคั่มในโรงเรียนทุกวัน, รับประทานอาหารกลางวันด้วยอาหารปรับสมดุล, นักเรียนและคุณครูใส่เสื้อหมอเขียวสัปดาห์ละ ๑ วัน. นักเรียนแนะนำผู้ปกครองและนำยา ๘ เม็ดไปใช้ในครอบครัว

.indd 41 20/10/57 07:45

ค่ายตามรอยบาทพระศาสดา (แฟนพันธุ์แท้)

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

วันที่ ๒๐-๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๗

อาคาร อุปกรณ์ และกิจกรรมต่างๆที่เราได้ช่วยกันทุ่มโถมแรงกายทำด้วยน้ำใจแห่งความจริงใจนั้น แท้จริงแล้วสิ่งนั้นไม่ใช่อาคาร อุปกรณ์ หรือกิจกรรม แต่สิ่งนั้นคือสิ่งแทนหรือสัญลักษณ์ของ **"จิตวิญญาณของพวกเรา"**

เราทั้งผองพี่น้องกัน จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 42 20/10/57 07:46

การศึกษาป.เอก ป.โท

ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)

ปริญญาโท สาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๗ ทีมนักศึกษา ป.เอก และ ป.โท ไปร่วมให้กำลังใจในการสอบเค้าโครงสามบท ของคุณหมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) ที่โรงแรมอลิซาเบธ สะพานควาย กรุงเทพฯ

ในหัวข้อวิทยานิพนธ์ทเรื่อง **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ** โดยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นกรรมการสอบจำนวน ๖ ท่าน ได้แก่

๑. ศาสตราจารย์ ดร.นพ.เทพพนม เมืองแมน **ประธานกรรมการสอบ**
๒. ศาสตราจารย์ ดร.สุจริต เพียรชอบ **กรรมการ**
๓. ศาสตราจารย์ ดร.นพ.กระแส ชนะวงศ์ **ประธานที่ปรึกษา**
๔. รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์ **ที่ปรึกษา**
๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลินี อุทธิเสน **ที่ปรึกษา**
๖. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา แก้วหล้า **กรรมการ**

หลังจากรับประทานอาหาร ในช่วงบ่าย
ทีมนักศึกษา ป.โท
ได้ร่วมประชุมปรึกษาเรื่อง
การทำงานวิทยานิพนธ์สามบท และ
รายงานความคืบหน้า
ที่ล็อบบี้โรงแรมฯ กับ
รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา แก้วหล้า
ประธานหลักสูตร และที่ปรึกษา

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 43 20/10/57 07:46

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

กิจกรรมการศึกษาของแพทย์วิถีธรรม (พวธ.) ในหลักสูตรปริญญาศรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม ความถนัดการแพทย์วิถีธรรม

ตั้งแต่เดือนเมษายน ถึงสิงหาคม ๒๕๕๗ นั้นมีกิจกรรมเด่นๆ ที่ก่อเกิดการรวมตัวกันของเหล่ามิตรดีสหายดี ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเจริญ ตามหลักอปริหานิยธรรมนั้น หลายกิจกรรมด้วยกัน เริ่มจากการร่วมบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์อย่างต่อเนื่องให้กับพี่น้องประชาชนผู้มาเข้าร่วมการชุมนุมคัดค้านความไม่ชอบธรรมในการปกครองประเทศของรัฐบาล ณ ชุ้มกิจกรรมมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บริเวณสะพานผ่านฟ้าลีสาศ ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพฯ **จนถึงวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗** โดยกิจกรรมประกอบการสังคมที่สำคัญคือ***การเป็นผู้รับใช้*** ในการให้องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม และคำแนะนำปรึกษาปัญหาการดูแลสุขภาพ การให้บริการน้ำดื่มสมุนไพรปรับสมดุล (น้ำคลอโรฟิลล์สด) รวมถึงการจัดค่ายสุขภาพที่ชุ้มฯ การร่วมออกร้านจำหน่ายหนังสือ สื่อและอุปกรณ์ต่างๆของแพทย์วิถีธรรมในราคาต่ำกว่าทุน และการขายอาหารจานละบาท ในงานตลาดอาริยะ ณ สะพานผ่านฟ้า ในช่วงเทศกาลสงกรานต์อีกด้วย

นอกจากนี้**ในช่วงกาลสงกรานต์xuouh ๑๓-๑๕ เมษายน วันที่ ๒๑-๒๕ เมษายน ๒๕๕๗** ณ สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร มีการรวมตัวครั้งใหญ่ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎก ประชุมใหญ่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ และสอบเลื่อนชั้นปีของนักศึกษา พวธ. หลักสูตร ๗ ปี ซึ่งทุกกิจกรรม นักศึกษา พวธ.หลักสูตรปริญญาศรีของสถาบันอาศรมศิลป์ ได้เข้าร่วมด้วย รวมถึงการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อบอกเล่าประสบการณ์การใช้ยา ๘ เม็ดที่ฅนประทับใจ สภาวะธรรมของฅนในการผ่าตัดกิเลส อีกด้วย

วันที่ ๑๔-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ สวนป่านาบุญ ๑ ครั้งนี้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทั้งเก่าและใหม่ รวมถึงผู้สนใจในการต่อยอดเรื่องธรรมะ ในค่ายพระไตรปิฎก ตามรอยบาทพระศาสดา และปฐมนิเทศนักศึกษา พวธ.ใหม่ โดยมาร่วมกันเพิ่มอธิศีลด้วยการทานข้าววันละมื้อ ฟังธรรมโดยอาจารย์หมอเขียว ซึ่งสอนโดยไม่มีค่าจ้างโอที เริ่มจากตีห้า บางวันยาวถึง ๑๑ นาฬิกา และต่อด้วยการบรรยายธรรม รอบเย็นอีกด้วย ระหว่างวัน จะมีการสนทนาธรรมโดยปฏิบัติกรจะขึ้นไปเล่าเรื่องราว ในหัวข้อ "ชีวิตที่เปลี่ยนไป" (เมื่อพบแพทย์วิถีธรรม) รวมถึงการบำเพ็ญบุญเท่าที่กำลังของแต่ละท่านที่จะจัดสรร โดยมีกิจกรรมบำเพ็ญบุญ

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 44 20/10/57 07:46

เช่น การถอนกล้า การดำนา การย้ายร้านค้ากองบุญ การสร้างบ้านดิน การทำอาหารปรับสมดุล ทำน้ำคลอโรฟิลล์ การจัดการห้องน้ำ ศาลา ขยะ ปุ๋ย และอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีการรับสมัครนักศึกษา พวธ. หลักสูตร ๗ ปี และสอบสัมภาษณ์ด้วยการขึ้นเวทีบอกเหตุผลถึงการมาสมัครเรียนและการปฏิบัติตนอยู่ในศีลห้า

ในระหว่างค่ายพระไตรปิฎก เหล่านักศึกษา พวธ. ทั้งหลักสูตร ๗ ปี และหลักสูตรปริญญาตรีสถาบันอาศรมศิลป์ ร่วมประชุมหารือ วางแนวทางการเรียนการสอน โดยมีอาจารย์หมอเขียวเป็นประธาน มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๒ เรื่องคือ ๑) ผู้ที่จะสมัครเป็นนักศึกษา พวธ. หลักสูตรปริญญาตรีสถาบันอาศรมศิลป์ ต้องเป็นนักศึกษา พวธ. หลักสูตร ๗ ปี ปี ๒ ขึ้นไป ๒) การปรับแผนการเรียนการสอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แผนการเรียนการสอน (การบ้าน) ๗ ข้อ ของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ทุกชั้นปี (ทั้งหลักสูตรอาศรมศิลป์ และ ๗ ปี) โดยอาจารย์หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน ให้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๗ เป็นต้นไป

๑. นศ.พวธ.ส่งข้อมูล เข้า Face ส่วนกลาง ชื่อ Face คือ "นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม พวธ" อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง รายละเอียดที่ต้องส่งเข้า Facebook ได้แก่

• *ใส่ชื่อ-สกุลจริง* ชื่อทางธรรมหรือชื่อเล่น รหัสนักศึกษา(ทั้งหลักสูตรอาศรมศิลป์และ ๗ ปี) ภาค จังหวัด รูปถ่าย

• *สรุปกาย-ใจรายสัปดาห์* คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นของตน การลดละเลิกบาปหรือสิ่งที่ไม่ดีต่างๆของตน การบำเพ็ญกุศล(การทำความดีเกื้อกูลผู้อื่น) การทำจิตใจให้ผ่องใส(การบำเพ็ญบุญด้วยการชำระกิเลสกาม-อัตตาของตน การใช้อิทธิบาทคือความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการชำระกิเลสและการทำกิจกรรมการงานต่างๆ)

• *ข้อคิดการปฏิบัติเหตุแห่งการวิมุติ* ๕ (การหลุดพ้นจากทุกข์อันมีเหตุจากกิเลส)

(๑) การฟังธรรมหรืออ่านธรรมหรือศึกษาธรรม

(๒) การแสดงธรรมหรือการสนทนาธรรม

(๓) การทบทวนธรรม

(๔) การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม

(๕) การปฏิบัติมรรคมีองค์แปด(สมาธินิมิต คือ การปฏิบัติมรรคทั้งเจ็ดองค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น) (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ "วิมุตติสูตร" ข้อ ๒๖) ซึ่งในแต่ละวันแต่ละท่านอาจปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อก็ได้

******ในส่วนกลุ่มย่อยนั้นให้กลุ่มย่อยทำ Face ของกลุ่มย่อยเอง******

๒. รวมพลังกลุ่มย่อยบำเพ็ญความดีร่วมกัน (ต้องมีนศ.พวธ.รุ่นพี่ร่วมบำเพ็ญด้วย) อย่างน้อยเดือนละ ๑ วัน โดยให้จัดสรรเวลาเตวิชโชหรืออปริหานิยธรรม คือ สรุปงาน สรุปใจ หลังจากบำเพ็ญความดีร่วมกัน โดยสรุป

(๑) ข้อดีของงานที่ควรคงไว้หรือข้อประทับใจ

(๒) ข้อบกพร่องของงานที่ควรแก้ไข

(๓) สภาพจิตใจ มีความเบิกบานยินดีสุขสบายใจดีหรือไม่สบายใจประเด็นไหน การล้างกาม-อัตตา ก้าวหน้าหรือไม่แค่ไหนอย่างไร

(๔) กรณีศึกษาผู้ป่วยที่น่าสนใจ (ถ้ามี)

๓. รวมพลังกลุ่มภาคบำเพ็ญความดีร่วมกัน อย่างน้อยเดือนละ ๑ วัน โดยให้จัดสรรเวลาเตวิชโชหรืออปริหานิยธรรม คือ สรุปงาน สรุปใจ หลังจากบำเพ็ญความดีร่วมกัน โดยสรุป

(๑) ข้อดีของงานที่ควรคงไว้หรือข้อประทับใจ

(๒) ข้อบกพร่องของงานที่ควรแก้ไข

(๓) สภาพจิตใจ มีความเบิกบานยินดีสุขสบายใจดีหรือไม่สบายใจประเด็นไหน การล้างกาม-อัตตา ก้าวหน้าหรือไม่แค่ไหนอย่างไร

(๔) กรณีศึกษาผู้ป่วยที่น่าสนใจ(ถ้ามี)

******การรวมพลังบำเพ็ญกลุ่มภาคสามารถแทนการบำเพ็ญกลุ่มย่อยได้ และสามารถสรุปงาน สรุปใจรวมวันท้ายได้******

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 45 20/10/57 07:46

๔. ท่านใดที่มีภารกิจมาร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มตามกำหนดไม่ได้ ให้บำเพ็ญอย่างน้อยจุลศีลข้อ ๘ คือ

- การรับประทานอาหารวันละ ๑ มื้อ ติดต่อกันอย่างน้อย ๓ วันขึ้นไป
- อาจบำเพ็ญศีลข้ออื่นเพิ่มเติมด้วยก็ได้

๕. สรุปรายงานสาระ การรวมพลังทำความดีและการเตวิชโชหรืออปริหานิยธรรม ของกลุ่มย่อยและ/หรือกลุ่มภาค เดือนละ ๑ ฉบับ(งานกลุ่ม) และสรุปสาระกิจกรรมข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ และ ข้อ ๔ รวมถึงข้อคิดที่ได้จากการอ่าน Face หรือศึกษาสื่อธรรมะตามช่องทางต่างๆ ของพระพุทธเจ้า พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ สมณะสิกขมาตุ นักบวช/ฆราวาส นักปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อาจารย์หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน จิตอาสา/เพื่อนนักศึกษา พวธ. อาจได้ข้อคิดจากการศึกษาบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือหลายบุคคลก็ได้ เดือนละ ๑ ฉบับ(งานเดี่ยว)

๖. บำเพ็ญค่ายหลัก ๓ ค่าย/ปี ได้แก่

(๑) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม หลักสูตร ๕ วันขึ้นไป ที่ภาคไหนก็ได้ที่มีอาจารย์หมอเขียว บรรยายด้วย

(๒) ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา ปฐมนิเทศนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมทุกชั้นปี

(๓). ค่ายพระไตรปิฎกแฟนพันธุ์แท้

๗. รายงานกรณีศึกษาผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมที่น่าสนใจ เดือนละ ๓ ราย ส่งรายงานเดือนละ ๑ ฉบับ (งานเดี่ยว)

ขอให้ทุกท่านมีอิทธิบาทในการบำเพ็ญเพื่อบรรลุความผาสุกที่แท้จริงของตัวเราเองและประโยชน์สุขต่อมวลมนุษยชาติ

เจริญธรรมสำนึกดีมีอภัยไร้ทุกข์

อาจารย์หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๗ ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ของสถาบันอาศรมศิลป์ อาจารย์หมอเขียว และตัวแทนนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วยเพื่อเชื่อมพี่เชื่อมน้องกัน แม้ว่าจากนโยบายที่ปรับใหม่ทำให้ผู้สมัครเป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมในหลักสูตรปริญญาตรีนั้นต้องเป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร ๗ ปี ตั้งแต่ปี ๒ ขึ้นไป ทำให้ไม่มีนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมใหม่ในปีนี้ ในวันนี้สถาบันได้มีการจัดกิจกรรม กิจกรรมการฟังบทสนทนา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างครูผู้สอน (นักศึกษา) กับ โค้ช (อาจารย์) กิจกรรมสามเหลี่ยมชีวิต กิจกรรมจริยศิลป์ ด้วยหัตถศิลป์ การทำ "ตุงใยแมงมุม" ด้วยการลงมือทำงานศิลปะ-หัตถกรรม ด้วยตนเอง กิจกรรมหนังสือเปลี่ยนชีวิต ด้วยการแลกเปลี่ยน เรื่องราวดี ๆ ให้แก่กัน ผ่านหนังสือที่ตนเองเคยได้อ่านมาแล้วประทับใจ ถ่ายทอด สาระจากตัวหนังสือนั้น ๆ ผ่านข้อความ เพื่อบอกต่อแลกเปลี่ยนกับ

เพื่อนนักศึกษาผู้เข้าร่วม กิจกรรมเขียนจดหมายสรุปการเรียนรู้ถึงตนเองเป็นการฝึกทบทวน ย้อนมองความรู้สึก ความนึกคิดของตนเอง จากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งวันที่ผ่านมา นโยบาย "ภาชนะและผ้าถุง" เกิดขึ้นระหว่างการสนทนาระหว่างรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันระหว่างอาจารย์หมอเขียว กับตัวแทนนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม โดยสรุปคือชาวแพทย์วิถีธรรมควรเป็นตัวอย่างการมีภาชนะติดตัว เพื่อลดการใช้ถุงพลาสติกและโฟม รวมทั้งชาวแพทย์วิถีธรรมผู้หญิงควรนุ่งผ้าถุง ซึ่งมันจะเป็นพลังในการกระชากวัฒนธรรมการนุ่งสั้นของสังคมปัจจุบัน วัฒนธรรมที่กระตุ้นให้เกิดกิเลส ซึ่งนำมาสู่การข่มขืน และฆ่า ซึ่งทั้งการใช้ภาชนะและการนุ่งผ้าถุงเข้าชุดนั้นเป็นการทำความดีที่ชาวแพทย์วิถีธรรมควรกระทำ สำหรับรายวิชาที่จัดให้มีการศึกษา ในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๗ (๑๘ ส.ค.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 46 20/10/57 07:46

๒๕๕๗-๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๗) ในหัวข้อที่ ๓ การจัดทำแผนพัฒนาชุมชน มีดังนี้

(๑) มงคลชีวิต	๓ หน่วยกิต
(๒) การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม ๑ - การแพทย์วิถีธรรม	๓ หน่วยกิต
(๓) พุทธเศรษฐศาสตร์และเศรษฐกิจพอเพียง	๓ หน่วยกิต
(๔) กระบวนทัศน์การพัฒนาชุมช	๓ หน่วยกิต
(๕) เศรษฐกิจชุมชน	๓ หน่วยกิต
(๖) แผนแม่บทชุมชน	๓ หน่วยกิต
(๗) นโยบายสาธารณะ	๓ หน่วยกิต
(๘) การจัดทำและการบริหารโครงการ	๓ หน่วยกิต
(๙) ภาษาอังกฤษ	ไม่มี หน่วยกิต
(๑๐) ภาษาไทย	ไม่มี หน่วยกิจ

คำอธิบายรายวิชาที่นักศึกษาควรทำความเข้าใจเพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

๑. มงคลชีวิต (Contemplative Practices)

การฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างพื้นฐานการพัฒนาชีวิตจากภายในจิตใจ ด้วยการฝึกฝนบ่มเพาะญาณทัศนะ โดยอาศัยกัลยาณมิตรและชุมชนที่สมานฉันท์ผ่านกระบวนการแห่งการภาวนา ๔ คือ ศีลภาวนา กายภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง

๒. การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม ๑ (Social Entrepreneurship Training ๒) -การแพทย์วิถีธรรม (Dhamma Medicine)

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง ในการเป็นผู้ประกอบการสังคมในชุมชน โดยการลงมือปฏิบัติการโครงการการเป็นผู้ประกอบการสังคม ตามแผนและขั้นตอนที่วางไว้ มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประยุกต์ความรู้ทางการพัฒนามาใช้กับสถานการณ์จริง การเขียนรายงานการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอ

๓. พุทธเศรษฐศาสตร์และเศรษฐกิจพอเพียง (Buddhist Economics and Sufficiency Economy)

ความสำคัญของพุทธเศรษฐศาสตร์ เปรียบเทียบพุทธเศรษฐศาสตร์กับเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก ความเข้าใจมนุษย์แบบพุทธ การบริโภค การผลิต การกระจายผลผลิตภายใต้บริบทพุทธเศรษฐศาสตร์ บทบาทภาครัฐ กลไกการตลาด กลไกรัฐ และกลไกชุมชนและประชาสังคม และเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาอย่างยั่งยืน

๔. กระบวนทัศน์การพัฒนาชุมชน (Community Development Paradigms)

ศึกษาความหมายของคำว่ากระบวนทัศน์ อันเป็นพื้นฐานการพัฒนารูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่สอง จนถึงปัจจุบัน ทั้งในระดับโลกจนถึงระดับประเทศ โดยเฉพาะตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแผนที่ ๑ เป็นต้นมา ผลกระทบของการพัฒนาต่อวิถีของชุมชน และศึกษาทางเลือกกระบวนการพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน เศรษฐกิจชุมชน (Community Economy) ขอบเขต ความหมายและความสำคัญของเศรษฐกิจชุมชน ครัวเรือนในระบบเศรษฐกิจชุมชนท้องถิ่น ตลาดท้องถิ่น เศรษฐกิจนอกตลาด ความยากจนในชุมชน แนวนโยบายเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ปัญหาอุปสรรคและแนวทางในการแก้ไขการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน

๕. เศรษฐกิจชุมชน (Community Economy)

ขอบเขต ความหมายและความสำคัญของเศรษฐกิจชุมชน ครัวเรือนในระบบเศรษฐกิจชุมชนท้องถิ่น ตลาดท้องถิ่น เศรษฐกิจนอกตลาด ความยากจนในชุมชน แนวนโยบายเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ปัญหาอุปสรรคและแนวทางในการแก้ไขการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน

๖. แผนแม่บทชุมชน (Community Master Plan)

แนวคิดของแผนแม่บทชุมชน การจัดแผนแม่บทชุมชนเพื่อการพึ่งตนเอง ขั้นตอนการจัดทำแผนแม่บทชุมชน ปัญหาของการจัดทำแผนแม่บทชุมชน เทคนิควิทยากรกระบวนการในการจัดทำแผนแม่บทชุมชน การจัดทำและการรวบรวมบัญชีครัวเรือน และบัญชีชุมชน

๗. นโยบายสาธารณะ (Public Policy)

แนวคิด และวิธีการในการกำหนดนโยบายสาธารณะ การนำนโยบายไปปฏิบัติ ปัจจัยที่มีผลต่อการนำนโยบายไปปฏิบัติ การประเมินผลนโยบายสาธารณะ ศึกษาถึงทฤษฎี เทคนิคการวางแผน กระบวนการวางแผน การบริหารโครงการ การประเมินผลแผนและโครงการ โดยเน้นถึงนโยบายต่าง ๆ ของรัฐบาล และการวางแผนเพื่อให้เป็นไปตามนโยบาย

๘. การจัดทำและการบริหารโครงการ (Project Management)

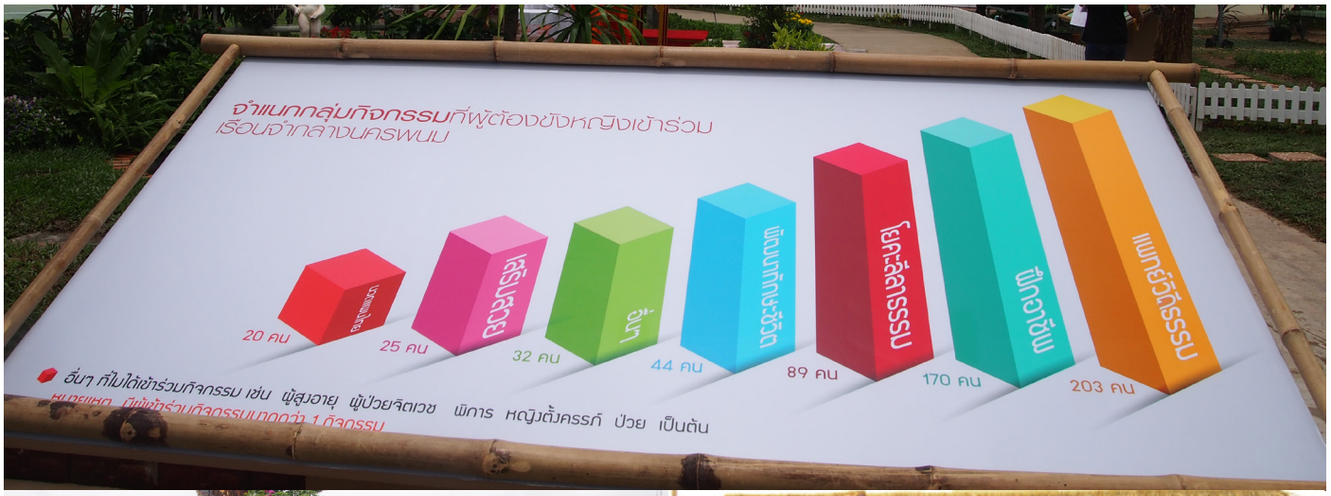
ความหมายของโครงการ การสร้างสรรค์โครงการรูปแบบต่าง ๆ การเขียนโครงการ วิธีการจัดการโครงการ การบริหารโครงการ การประเมินผลโครงการ รวมถึงแหล่งทุนในการสนับสนุนโครงการและแนวคิดในการสนับสนุนของแหล่งทุนประเภทต่าง ๆ

.indd 47 20/10/57 07:46

โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วย การแพทย์วิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจ ในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

นิตยาภรณ์ สุระสาย

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 48 20/10/57 07:46



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 49 20/10/57 07:46

โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย *ได้รับเกียรติอย่างสูงจากสำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ประสานความร่วมมือในการสนองพระดำริให้การช่วยเหลือแก่กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในมิติด้านสุขภาพแบบองค์รวม โดยเข้าร่วมดำเนินกิจกรรมสนับสนุนความรู้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมไปสู่ผู้ต้องขังหญิง ภายใต้ชื่อ* ***"โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา"*** *มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โอกาสผู้ต้องขังหญิงได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายใจที่ดี มีจิตวิญญาณดีงามกลับสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่กลับมากระทำความผิดซ้ำ*

ระยะเวลาดำเนินโครงการฯ ๑ ปี (ธันวาคม ๒๕๕๖-พฤศจิกายน ๒๕๕๗) มีผู้ต้องขังหญิงเข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๗๐ คน และเพิ่มขึ้นเป็น ๒๐๓ คนเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๕๗ เริ่มกระบวนการเรียนรู้ โดยมีรูปแบบการเรียนรู้ คือ การบรรยาย สาธิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง คือทีมวิทยากรจิตอาสาจากมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เดือนละ ๒ วัน ครั้งแรกวันที่ ๑๖-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๖ ครั้งที่ ๘ วันที่ ๓๐-๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗ และในวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗ ซึ่งเป็นช่วงระหว่างดำเนินโครงการฯ ผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนและผู้ร่วมโครงการฯได้เข้าเฝ้าและถวายรายงานผลการดำเนินโครงการฯต่อพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในรูปแบบนิทรรศการมีชีวิต ณ แคนหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

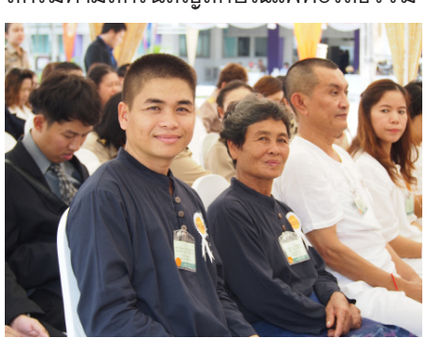
บรรยากาศการเตรียมการรับเสด็จพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา จะเสด็จมาเยี่ยมผู้ต้องขังหญิงถึงแคนหญิงสถานที่ที่พวกเธอใช้ชีวิตอยู่หลังกำแพงสูงยากแก่การจะได้พบเจอผู้คน สร้างความตื่นเต้นยินดีแก่ทุกคนเป็น

.indd 50 20/10/57 07:46

อย่างมาก ภาพการเตรียมการรับเสด็จด้วยรอยยิ้ม และความกระตือรือร้นของพวกเธอ เมื่อทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเข้าไปช่วยดูแลการเตรียมงานบางส่วน ได้เห็นภาพการเตรียมงานของหลายส่วนอย่างคึกคัก ผู้ต้องขังหญิงทุกคนมีโครงการฯที่เธอเข้าร่วมกิจกรรม บางคนเข้าร่วมสองโครงการฯ โครงการ "ดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรมฯ" เป็นโครงการสำคัญที่ได้รับการจัดเตรียมอย่างปราณีตโดยฝีมือของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและทีมบริษัทออแกไนเซอร์(organizer)หรือบริษัทรับจัดงาน การประสานงานเป็นแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย ภาพนิทรรศการได้จากงานสื่อแพทย์วิถีธรรมของเราแต่ไอเดียออกแบบเป็นของทีมงานบริษัทเราช่วยตรวจว่าพอใจไหม และสำนักกิจการในพระคำริฯช่วยตรวจสอบอีกขั้นหนึ่ง สรุปออกมาเป็นนิทรรศการยา ๘ เม็ดที่พี่น้องได้เห็นในภาพ ซึ่งเป็นที่พอใจของทุกฝ่าย ทีมออแกไนเซอร์บอกว่าเป็นสไตล์บ้านๆ (จากที่ออกแบบมาให้เราดูแบบแรกภาพประกอบทันสมัยกว่านี้มาก แต่เราบอกว่าไม่ใช่แพทย์วิถีธรรม) ผู้ชมจึงได้เห็นโต๊ะ/แคร่ไม้ไผ่ ได้เห็นหลังคามุงหญ้าแฝกประกอบฉาก สไตล์แพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงก็ต้องแบบนี้แหละ องค์ประกอบของนิทรรศการต้องมีผู้อยู่ประจำฐานยา ๘ เม็ดทั้ง ๘ ฐาน เราจึงจัดพี่น้องจิตอาสาของเรา ๑ ท่านคู่กับผู้ต้องขัง ๑ ท่านดูแลแต่ละฐาน หลังจากทำความเข้าใจและมอบหมายงานให้ทีมงานจิตอาสาและผู้ต้องขังที่ร่วมโครงการฯที่ฐานงานแพทย์วิถีธรรมเรียบร้อย จึงมีโอกาสเยี่ยมชมบรรยากาศเตรียม

งานฐานงานอื่น มีผู้ต้องขังหญิงกลุ่มหนึ่งเชิญชวนเราไปเยี่ยมชมเบื้องหลังงานประดิษฐ์ดอกไม้ซึ่งมีครูมาสอนการทำดอกกันเกราซึ่งเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดนครพนม เธอทำเป็นช่อติดหมวก ใส่ในกระเช้าใบเล็ก ทำช่อกลมสวมศีรษะ รวมทั้งทำช่อใหญ่ใส่กรอบเตรียมถวายพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทีมงานของเราชวนพวกเธอถ่ายภาพพร้อมดอกไม้ผลงานจากฝีมือของเธอเอง ทุกคนยินดีที่ได้ถ่ายภาพแต่เธอคงไม่ทราบว่าเราไม่สามารถเสนอภาพที่ชัดเจนของเธอแก่ใครๆได้ การประดิษฐ์ดอกไม้เป็นงานที่ผู้ทำได้ปฏิบัติสมถะ และต้องมีอิทธิบาท (พอใจ-พากเพียร-จิตตั้งมั่นและระหว่างทำก็ต้องตรวจสอบผลงานเพื่อปรับแก้ไปด้วย) งานเหล่านี้จะเป็นความสามารถที่ติดตัวเธอกลับไป เมื่อเธอต้องไปใช้ชีวิตนอกกำแพง กลุ่มที่เรียนเสริมสวยก็ชวนชมร้านเสริมสวยที่ตกแต่งสวยงามหรูหรากว่าร้านนอกกำแพงบางร้านเสียอีก ผนังห้องถูกตกแต่งด้วยภาพนกบินซึ่งเธออธิบายว่านกบินหมายถึง"เสรีภาพ" สัจจะคือทุกชีวิตต้องการ"เสรีภาพ" เมื่อวิบากอกุศลกรรมมาถึงจึงถูกลงโทษด้วยการให้สิ่งที่ไม่ต้องการคือ "จำกัดเสรีภาพ" เราผ่านไปดูการเตรียมห้องดูแลเด็กเล็กที่กำลังเตรียมมุมของเล่น แคนหญิงต้องเลี้ยงเด็กที่แม่ตั้งครรภ์และคลอดขณะต้องโทษในเรือนจำ กรณีไม่มีญาติที่อยู่ข้างนอกรับดูแล เด็กต้องอยู่กับแม่ในเรือนจำ น้าๆป้าๆที่อยู่ในเรือนจำที่ชอบเลี้ยงเด็กก็ช่วยกันดูแล เด็กก็ดูมีความสุขตามอัตภาพ แต่โลกที่เด็กเห็นเมื่อลืมตาดูโลกจนถึงวันนี้เป็นเพียงโลกแคบหลังกำแพงสูงนี้เท่านั้น

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗ เป็นวันงานจริง ทีมแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่พักที่สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแคนสวรรค์ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม มีส่วนหนึ่งพักในเมืองนครพนม เพื่อรอรับทีมจิตอาสาที่เดินทางมาจากกรุงเทพฯ โดยรถทัวร์ที่มาถึงเมืองนครพนมรุ่งเช้า พวกเราเตรียมตัวเดินทางมาที่เรือนจำกลางนครพนมตั้งแต่เช้า เตรียมวัสดุและอุปกรณ์ไปประจำตามฐานที่ได้รับมอบหมาย จิตอาสาเรานัดกันสวมเสื้อสีกรมท่ามีสกรีนสัญลักษณ์แพทย์วิถีธรรม



.indd 51 20/10/57 07:46

ด้านหน้าและด้านหลังบรรยายยาครบ ๘ เม็ด แบบที่ใครอ่านไม่ทันต้องเรียกให้หยุดก่อนเพื่ออ่านให้จบ เพราะสื่อสารเนื้อหาสาระเต็มๆ ยกเว้นอาจารย์หมอเขียวสวมเสื้อผ้าฝ้ายสีน้ำตาลอ่อน ผู้หญิงนัดกันสวมผ้าถุงสีโทนกรมท่า ผู้ชายสวมกางเกง สแลคสีคำหรือกรมท่า เราจึงได้เห็นการสวมชุดเป็นทีมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจำนวนมากเป็นครั้งแรก ชุดนี้เป็นชุดสำหรับนักศึกษาปริญญาตรีของสถาบันอาศรมศิลป์ด้วย จิตอาสาทุกท่านสวมรองเท้าหุ้มส้น เป็นการปรับตัวทำรูปให้เหมาะสมตามสังคมโลกยอมรับ ถ้าเราจะช่วยชาวโลกเราต้องสามารถอยู่ร่วมกับสังคมโลกได้ อย่างกลมกลืนขณะเดียวกันเราก็ต้องมีศิลปะในการทำรูปให้สะดุดฉุดครั้งจิตวิญญาณชาวโลกได้เหมือนกัน วันนี้เป็นอีกวันอาจารย์หมอเขียวดูแปลกตาไป เพราะสวมกางเกงสแลคสีคำ สวมถุงเท้าและรองเท้าครบชุด แม้เราจะคุ้นชินกับภาพสวมกางเกงขาก๊วยและไม่สวมรองเท้า แต่เมื่อมีกาล(เวลา)ที่สำคัญท่านก็จะปฏิบัติให้เหมาะกับเทศะ(สถานที่)นั้นๆหรือเหมาะสมตามกาลเทศะ(เวลาและสถานที่) ท่านพูดเสมอว่า "แม้เราจะไม่ติดแต่งตัวแต่เราก็ต้องดูกาลเทศะเราไปที่ไหน เขามีกฎระเบียบอย่างไร เราก็ปฏิบัติตามนั้น" ในโอกาสสำคัญนี้นายแพทย์ทรงเกียรติ เล็กตระกูล ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ ผู้บังคับบัญชาในงานทางราชการของเรา ได้ร่วมรับเสด็จและรับประทานเข็มที่ระลึก

เวลา ๑๔.๔๐ น. (วันอังคารที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗) พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เสด็จมาถึงพลับพลาที่ประทับหน้าเรือนจำกลางนครพนม นายชาญเชาวน์ ไชยานุกิจ รองปลัดกระทรวงยุติธรรมรักษาราชการแทนปลัดกระทรวงยุติธรรม กราบทูลรายงานวัตถุประสงค์ความเป็นมาของการจัดกิจกรรม ใจความบางส่วนดังนี้

"...ตามที่ฝ่าพระบาททรงริเริ่มโครงการกำลังใจในพระดำริฯ เพื่อช่วยเหลือเด็กติดผู้ต้องขัง และผู้ต้องขังหญิงที่ตั้งครรภ์มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังหญิง ดังจะเห็นได้จากการที่องค์การสหประชาชาติประกาศยอมรับการพัฒนามาตรฐานการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิงในนามข้อกำหนดกรุงเทพฯ หรือ BANGKOK RULES เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา ซึ่งข้อกำหนดกรุงเทพฯ มีสาระสำคัญ ๒ ประการคือ

๑. ทำอย่างไรจึงจะส่งผู้ต้องโทษหญิงที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดซึ่งมิได้มีลักษณะของอาชญากรไปสู่เรือนจำ/ทัณฑสถานให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น และ

๒. เมื่อผู้ต้องโทษหญิงคังกล่าวต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ/ทัณฑสถานแล้ว ทำอย่างไรชีวิตของผู้ต้องโทษหญิงคนนั้นจะไม่เปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างไปจากสภาพที่ใช้ชีวิตอยู่ภายนอกเรือนจำ/ทัณฑสถาน

สำหรับในประเทศไทย ปัจจุบันผู้หญิงที่ตกเป็นผู้ต้องหาและต้องโทษในคดีอาญาเพิ่มสูงขึ้นกว่าเมื่อครั้งในอดีตเป็นจำนวนมาก จากสถิติของกรมราชทัณฑ์ซึ่งสำรวจเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๕๖ พบว่ามีผู้หญิงจำนวนถึง ๒๗,๗๘๒ คน เป็นนักโทษเด็ดขาดต้องโทษจำคุกอยู่ในเรือนจำ/ทัณฑสถานทั่วประเทศ และมีผู้หญิงอีก ๑๐,๐๘๔ คน ถูกคุมขังในระหว่างการสอบสวนและพิจารณาคดี จากลักษณะทางกายภาพของผู้หญิงพบว่าความผิดที่ผู้หญิงถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดส่วนใหญ่มิใช่ความผิดที่กระทำด้วยความรุนแรง หากแต่มีแรงจูงใจทางเศรษฐกิจ เช่น เป็นผู้หารายได้หลักจุนเจือครอบครัวสำหรับใช้ในครัวเรือน และมีส่วนน้อยซึ่งเป็นความผิดที่กระทำด้วยความรุนแรง โดยพวกเธอตกเป็นจำเลยหรือต้องโทษจากการกระทำต่อคู่สมรสหรือคนใกล้ชิดของพวกเธอ เนื่องมาจากสภาวะทางอารมณ์ผสานกับประสบการณ์ในอดีต จากสาเหตุของความผิดที่ผู้หญิงเหล่านี้ถูกกล่าวหาหรือต้องโทษจำคุกส่วนใหญ่เป็นความผิดตามกฎหมายที่เกี่ยวกับการควบคุมการแพร่ระบาดของยาเสพติด ซึ่งมีปริมาณมากกว่าร้อยละ ๘๐ และส่งผลให้เกิดปัญหาคนล้นเรือนจำ ในปัจจุบันนี้ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สำหรับในวันนี้ถือเป็นนิมิตหมายที่ดีอันเนื่องมาจากพระบารมีในฝ่าพระบาท ที่ทำให้เกิดการประชุมเพื่อแสวงหาแนวทางในการลดปริมาณ

.indd 52 20/10/57 07:46

ผู้ต้องขังหญิงคดียาเสพติดล้นเรือนจำ

ในขณะเดียวกัน สำนักกิจการในพระดำริฯ มิได้เพิกเฉยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังหญิงอันเป็นหัวใจหลักอีกหนึ่งประการของข้อกำหนดกรุงเทพฯ ซึ่งในครั้งนี้ได้เน้นการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงทุกคนในเรือนจำแห่งนี้ มีโอกาสที่เท่าเทียมกันที่จะมีสิทธิเลือกร่วมกิจกรรมต่างๆตามความสมัครใจ และความต้องการไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมของหมอเขียว ซึ่งได้นำแนวทางการดำเนินวิถีชีวิตด้วยยา ๘ เม็ด ซึ่งวิธีการดังกล่าวทำให้ค่าใช้จ่ายต่อหัวในเรื่องค่าอาหารลดลงจำนวนมาก อัตราการเบิกจ่ายยารักษาโรคลดลง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทางด้านกายภาพ เช่น น้ำหนักตัว น้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด มีการลดลงอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต การฝึกอาชีพเสริมสวย นวดการทำงานตามความต้องการของตลาดแรงงานภายนอก การฝึกโยคะและธรรมะ โดยผู้ต้องขังหญิงทุกคน รวม ๔๓๘ คน ได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ข้างต้นอันถือเป็นเรือนจำแรก ที่เน้นให้เกิดความเสมอภาคและเท่าเทียมกัน และนอกจากการพัฒนาทางด้านจิตใจ ด้านอาชีพแล้ว ยังมีการพัฒนาทางกายภาพ ในเรื่องสภาพความเป็นอยู่ บรรยากาศในเรือนจำ โดยได้มีการให้ผู้เชี่ยวชาญ มาออกแบบทางด้านภูมิสถาปัตย์ให้กับแดนหญิงแห่งนี้ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าการที่จะพยายามลดปริมาณผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ และการพัฒนาภายในแดนหญิงทั้งมิติทางกายภาพและจิตใจล้วนจะนำมาสู่เป้าหมาย "การสร้างแดนหญิงตัวอย่างตามข้อกำหนดกรุงเทพฯ" ซึ่งจะดำเนินการโดยใช้เวลาทั้งหมด ๒ ปี และเพิ่งเริ่มดำเนินการมาแล้ว ๖ เดือน และได้กราบทูลเชิญฝ่าพระบาทเสด็จมาทอดพระเนตรการดำเนินงานในวันนี้..."

จากนั้น ทรงทอดพระเนตรวีดิทัศน์ "ผู้หญิงกับยาเสพติด...ชีวิตและความหวัง" รับการถวายประกาศนียบัตรการจบหลักสูตรการนวดแผนไทยและประกาศนียบัตรหลักสูตรเสริมสวย ก่อนประทานประกาศนียบัตรให้ตัวแทนผู้ต้องขังหญิงที่จบการอบรม ๒ ราย อธิบดีกรมราชทัณฑ์เบิกผู้เข้ารับประทานเข็มและของที่ระลึก จำนวน ๑๐๐ ราย (มีตัวแทนจากทีมแพทย์วิถีธรรมรับประทานเข็ม ๖ ราย)

ถัดมา พระเจ้าหลานเธอฯ เสด็จยังภายในเรือนจำ ทรงเปิดนิทรรศการ ท่องวาทกรรมยาเสพติด มายาคติหรือความจริง และเสด็จยังห้องประชุม อาคารพระเทพวรมุนี (สำลีปญฺญาวโร) ทรงเป็นประธานการประชุมเพื่อลดปริมาณผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำในชื่อ "ผู้หญิง อิสรภาพที่ถูกจำกัด ภายใต้วาทกรรมยาเสพติด" ลำดับสุดท้าย พระเจ้าหลานเธอฯ ทรงมีพระดำรัสแก่ผู้เข้าร่วมประชุม (ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ, อาจารย์หมอเขียวและพี่นิดหน่อยเข้าร่วมประชุม)

หลังจากเสร็จสิ้นการประชุม เสด็จยังแดนหญิงเรือนจำกลางนครพนม ทอดพระเนตรนิทรรศการแนวทางและต้นแบบของการสร้างแดนหญิงตัวอย่างตามข้อกำหนดกรุงเทพฯ นำเสนอโดยนางศรีศักดิ์ ไทยอารี ผู้อำนวยการสภาองค์การพัฒนาเด็กและเยาวชนในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (สอ.คย.)

จากนั้น พระเจ้าหลานเธอฯ ทอดพระเนตรสวนสมุนไพรเพื่อการพึ่งพาตนเองของผู้ต้องขังหญิงทอดพระเนตรนิทรรศการตามฐานต่างๆ และการสาธิตการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง นำเสนอโดยนายใจเพชร กล้าจน ทูลถวายหนังสือแพทย์วิถีธรรมฉบับพิเศษ ในการนี้ ทรงมีพระอนุญาตให้คณะแพทย์วิถีธรรมถวายการรักษาด้วยการกัวซา ซึ่งเป็นหนึ่งในเทคนิคยาเม็ดที่ ๒ จากเทคนิคยา ๘ เม็ด ซึ่งคือนำพิษออกจากร่างกาย ตามสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล และจัดสรรเวลาตามสะดวก เช่น การทำกัวซาหรือการขูดพิษออกจากร่างกายผ่านทางผิวหนัง

ถัดมา ทรงทอดพระเนตรการฝึกอาชีพเสริมสวยและนวดแผนโบราณ นิทรรศการการสร้างคุณลักษณะแดนหญิงตัวอย่างด้วยหนังสั้นฉบับผู้ต้องขัง, ห้องปฏิบัติธรรมในกิจกรรมโยคะพัฒนากายพัฒนาจิต, มุมปลูกกฎหมายใส่ปัญญาและทรงลงพระนามในพระฉายาลักษณ์ และเสด็จยังห้องบริบาลทารก ทรงประทานถุงของขวัญให้

.indd 53 20/10/57 07:46

แม่และเด็ก จำนวน ๖ ราย และมารดาตั้งครรภ์ จำนวน ๒ ราย ทอดพระเนตรการแสดงผู้ต้องขังหญิง (รำพื้นบ้าน) การนำเสนอกลุ่มบ้านของผู้ต้องขังหญิง ลำดับสุดท้ายทรงปลูกต้นกันเกราและฉายพระรูปร่วม ก่อนเสด็จกลับวังศุโขทัย (สำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ๒๕๕๗ จาก http://www.kamlangjai.or.th/)

ช่วงเสด็จออกมาที่พลับพลาด้านหน้าเรือนจำกลางนครพนม เวลาประมาณ ๑ ทุ่มเศษ บรรยากาศทั่วไปค่อนข้างมืดแล้ว คณะรับเสด็จกลุ่มใหญ่จึงเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ยังอยู่เหนียวแน่น รอส่งเสด็จ อาจารย์หมอเขียวและพี่นิดหน่อยเป็นตัวแทนทีมแพทย์วิถีธรรมร่วมฉายพระรูป จากนั้นอาจารย์หมอเขียวได้ถวายสื่อแพทย์วิถีธรรม และผลิตภัณฑ์น้ำมันเขียว ไม้กัวซา ก่อนเสด็จกลับวังศุโขทัย

บรรยากาศช่วงพระเจ้าหลานเธอฯ ทอดพระเนตรการสาธิตการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลังอาจารย์หมอเขียวทูลถวายหนังสือแพทย์วิถีธรรมฉบับพิเศษ ได้ถวายรายงานผลของดูแลผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรมด้านจิตใจ พี่นิดหน่อยรายงานผลด้านร่างกาย จากนั้นเสด็จทอดพระเนตรฐานยา ๘ เม็ด เริ่มจากฐานน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทรงรับน้ำคลอโรฟิลล์สดจากแก้วที่จิตอาสาของเราถวายและทรงดื่มจนหมด มีพระดำรัสว่าอยู่เมืองไทยดื่มเป็นประจำ เมื่อถึงฐานกัวซา ทรงรับการถวายการรักษาด้วยการกัวซาที่ต้นคอและไหล่ จิตอาสานิดยาใจและพี่นิดหน่อยช่วยกันถวายกัวซา ขณะที่คณะตามเสด็จนั่งรอ เมื่อเห็นทาน้ำมันเขียวคณะผู้ติดตามสนใจซักถามจึงได้รับมอบน้ำมันเขียวไปทดลองใช้กัน ทรงทอดพระเนตรจนครบ ๘ ฐาน โดยมีอาจารย์หมอเขียวให้ข้อมูลของแต่ละฐานและทรงซักถามอย่างสนพระทัย

ขอขอบพระคุณท่านกำจัด พ่วงสวัสดิ์ ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ ที่ปรึกษาสำนักกิจการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา คุณจิรภา สินธุนาวา ผู้อำนวยการสำนักกิจการในพระดำริฯ ที่มอบโอกาสให้มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้ร่วมเกื้อกูลแบ่งปันผู้ต้องขังหญิงและได้มีโอกาสร่วมถวายงานสนองพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เราพบว่าผู้ต้องขังหญิงที่กำลังรับวิบากอยู่นี้ เมื่อเราให้โอกาสเธอเหล่านั้นได้เรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพและได้รับธรรมะที่ถูกตรง ช่วยให้เธอคิดเองได้ว่าสามารถจะดำรงชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงามและจิตใจที่เป็นสุขได้ไม่แตกต่างจากใครๆ จะเห็นได้จากผลการวิจัยเปรียบเทียบก่อนและหลังการเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมของผู้ร่วมโครงการฯซึ่งออกมาดีอย่างน่าพิศจรรย์ ใครๆไม่ควรพลาดที่จะได้อ่าน เราจะนำเสนอในวารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับต่อไป หรือหาอ่านได้จาก หนังสือแพทย์วิถีธรรมฉบับพิเศษ ชื่อ "แพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ"

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา มีพระดำรัสว่า "ที่สำคัญยิ่ง คนเราต้องให้โอกาสกันตามสมควร โดยเฉพาะผู้ต้องการกำลังใจอย่างยิ่ง ที่จะกลับมายืนร่วมกันอยู่ในสังคมโดยรวมอีกครั้ง" ในปี ๒๕๕๘ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้รับโอกาสร่วมให้โอกาสผู้ต้องขังหญิงภาคเหนือและภาคใต้ ที่ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ และเรือนจำจังหวัดภูเก็ต จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้รับการสร้างจิตวิญญาณให้เป็นบุคคลที่มีหน้าที่ "ฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์" "ทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา" นี่เป็นอีกโอกาสหนึ่งที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะได้ร่วมกันสร้างสรรค์งานให้ประจักษ์ว่า ***"เราคือแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ"*** โดยแท้จริง

"เราทั้งผองพี่น้องกัน"

นิตยาภรณ์ สุระสาย

.indd 54 20/10/57 07:46

นางนิตยา สิทธิประเสริฐ

อายุ ๕๔ ปี

อาชีพ ทำธุรกิจส่วนตัว

จังหวัด ยโสธร

อาการป่วย เป็นโรคสะเก็ดเงิน หรือ เรื้อนกวา

สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๗

สถานที่ ค่ายสุขภาพวันที่ ๒๑-๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๗ สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

โรคสะเก็ดเงิน เป็นมาประมาณ ๓๐ ปี

อาการป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงินมาประมาณ ๓๐ ปี

จากแต่เดิมที่แพทย์สถาบันโรคผิวหนังบอกว่าไม่มีการรักษาหายต้องทานยาตลอดชีวิต

หมดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาก่อนพบแพทย์วิถีธรรม หลักล้านบาท

มีแผลที่หลังที่แขนที่ท้องตามตัวและหน้าผากจนกระทั่งมาพบแนวการดูแลสุขภาพตามแนวแพทย์วิถีธรรม ได้มาเข้าค่ายสุขภาพเมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๗ ด้านล่างนี้เป็นบทสัมภาษณ์หลังอาการหายจากเป็นโรคสะเก็ดเงิน

จิตอาสา: ทำไมถึงได้รู้จักการดูแลสุขภาพทางแพทย์วิถีธรรมและมีแรงบันดาลใจอะไรถึงได้ตัดสินใจมาดูแลสุขภาพที่นี่ได้ค่ะ

คุณหมู : มาที่นี่เป็นครั้งแรก ก็ไม่ได้รู้จักคุณหมอเขียวว่าอยู่ที่ไหน และเป็นคนอย่างไร ลูกสาวเป็นคนหาข้อมูลให้และแนะนำว่ามาลองรักษาทางด้านสมุนไพร ตอนมาค่ายครั้งแรกก็มาปฏิบัติวันสองวันแรก ครั้งแรกก็คิดว่าเราจะทำได้มั้ย อาหารเราก็ทานไม่ค่อยได้ เราอยู่ทางโลกเราอยากจะกินอะไรก็กิน โดยส่วนตัวเป็นคนชอบทานอาหารรสจัดด้วย เลยทำให้เกิดความกังวลว่าจะรอดไหม ๒ วันแรกคิดว่าตัวเองจะไม่มีบุญซะแล้วแต่ก็สามารถอยู่ได้ครบ ๕ วันในค่ายแรก

จิตอาสา : ค่ายแรก เมื่อไหร่ค่ะ

คุณหมู : เดือนเมษายน

จิตอาสา : เดือนเมษายน ตรงกับวันที่ ๒๐-๒๔ เมษายน ถูกต้องไหมคะ

คุณหมู : ตรงค่ะ

จิตอาสา : เป็นมาแล้ว ๓๐ ปี แล้วเมษายนปีนี้ ๒๕๕๗ ได้มาค่ายนี้ อยู่จนครบ ๕ วัน เชิญเล่าต่อค่ะว่าเกิดอะไร

คุณหมู : ก็ทานอาหารได้ และพี่ ๆ จิตอาสาก็แนะนำหลายอย่างค่ะ ทั้งเรื่องการทำดีท็อกซ์ กัวซา สรุปแล้ว ทำทุกเม็ดเลยค่ะที่เป็นของหมอเขียว กลับไปปฏิบัติที่บ้านด้วยค่ะ ก็ปฏิบัติมาเรื่อย ๆ ค่ะ

จิตอาสา : หลังจากมาค่ายแรกแล้วจำภาพตัวเองได้

.indd 55 20/10/57 07:47

ค่ายครั้งที่ ๒

ค่ายครั้งที่ ๓

ค่ายครั้งที่ ๒

ถ่ายวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๗ ล่าสุด

คุณหมู : ภาพนี้เป็นการมาถ่ายค่ายครั้งที่ ๒

จิตอาสา : คุณหมูมาค่ายทั้งหมด ๓ ค่ายครั้งแรกเมษา และพฤษภา ลองดูนะคะว่าพฤษภาขนาดนี้ แล้วเมษายิ่งกว่านี้อีกนะคะ แล้วช่วงที่เป็นมาตลอดระยะเวลา ๓๐ ปี เป็นลักษณะนี้หรือเปล่าค่ะ เป็นแดง ลอก ๆ อย่างนี้หรือเปล่าค่ะ

คุณหมู : คือลักษณะนี้เป็นแรงมากค่ะ ตรงนี้เป็นประมาณ เดือน ๒ เดือน ก่อนจะมาหาคุณหมอเขียว เพราะว่าตอนที่เราเป็นเรารักษากับหมอปัจจุบันเป็น ๆ หาย ๆ เราก็ไม่ได้ใส่ใจเนอะตอนแรกเป็นจุดเล็ก ๆ ไม่ได้เติบโตขนาดนี้ ที่รักษามาเราทานยาแผนปัจจุบัน มันก็เพียงกดอาการของเราเท่านั้น พอเราขาดยาปั๊ปเขาก็จะแสดงอาการออกมาเลยค่ะ

จิตอาสา : สะเก็ดเงินหรือเรียกอีกอย่างว่าเรื้อนกวางนะคะ ภายนอกที่คนเขาเห็นก็คือแดง ๆ ลอก ๆ ขุย ๆ แล้วช่วงนั้นเป็นอย่างไรบ้างต้องปิดหน้าปิดตาอำพรางส่วนที่เป็นแดง ๆ ลอก ๆ ไหมคะ

คุณหมู : เป็นคนที่ไม่ใส่เสื้อแขนสั้นจะใส่เสื้อแขนยาวตลอด ถ้าสังคมข้างนอกเขาไม่รู้ เราคิดว่าเขารังเกียจเราเนอะเราต้องใส่เสื้อแขนยาวตลอดเลย

จิตอาสา : ช่วงนั้นคงกดดันทางจิตใจพอสมควร

คุณหมู : มาก มากที่สุด กดดันสุขภาพจิตมากที่สุด

จิตอาสา : ที่เราทราบโรคนี้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบภูมิต้านทาน เม็ดเลือดแดงหรือเม็ดเลือดขาวเราไม่แข็งแรงก็จะเป็น คุณจะสังเกตุได้ว่าที่เราไม่ได้พักผ่อนหรืออ่อนเพลียโรคสงบไปแล้ว ถ้ามีภาวะเครียดขึ้นมาอีก พักผ่อนน้อย ก็จะทำให้เป็นขึ้นมาซ้ำ

คุณหมู : ใช่ค่ะ เพราะเราต้องอยู่กับเขาแบบนี้ตลอดเลย เวียนไปเวียนมา เพราะว่าเราอยู่ข้างนอกเนอะกินอาหารไม่ได้รับคำแนะนำจากหมอ เราได้ยินแต่ว่าต้องพักผ่อนให้เยอะนะแล้วก็อย่าทานอาหารรสจัด อย่าทานของหมักของดองแค่นี้ ก็ทำให้ตัวเองเครียดมาก เราก็รู้อยู่แค่นี้ มันไม่ลึกเหมือนอย่างที่มาที่ค่ายหมอเขียว มาค่ายหมอเขียวครั้งแรก มีความรู้สึกว่าทานอาหารแล้วเรารู้สึกเบาด้วย ก็เลยกลับไปปฏิบัติตัวที่บ้านก็ทำมาเรื่อย ๆ ก็ทำทั้งหมดเลยทั้ง ๘ เม็ด ฟังธรรมด้วยทำทุกอย่างที่เป็น ๘ เม็ด มันมีความรู้สึกว่ามันมีพลังขึ้น โดยที่ว่ามันอัศจรรย์ อัศจรรย์มาก มาซ้ำครั้งที่ ๒ (เดือนพฤษภา) คือที่ถ่ายภาพไว้ มาค่ายครั้งแรกไม่กล้าเปิดให้ใครดูเลย คิดว่าเขาจะรังเกียจเรา จิตอาสาแนะนำให้กำลังใจเลยมาค่ายครั้งที่ ๓ จนดีขึ้นจน ณ บัดนี้ วันนี้ไม่ได้มาเข้าค่าย มาเยี่ยมเพราะคิดถึงครูบาอาจารย์ คิดถึงเพื่อน ๆ จิตอาสาทุกคน อยากมากราบคาราวะขอบคุณจริง ๆ มาวันนี้ แผลอยู่ที่ข้อศอกก็ดีขึ้น หน้าผากก็ดีขึ้น

จิตอาสา : วันนี้สีผิวบริเวณข้อศอกจะเป็นสีเดียวกันแล้ว ดูแลจนถึงวันนี้ ๔ เดือน

คุณหมู : มาหาหมอเขียววันนี้สำนึกในบุญคุณหาที่สุด พูดอะไรไม่ออกแล้ว ท่านให้ความรู้ให้คำแนะนำ และได้ปฏิบัติตัว (จะร้องไห้)

จิตอาสา : คุณหมูได้นำหลักแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้กับตัวเองอย่างไรบ้างค่ะ

คุณหมู : ก็ปฏิบัติมีการทำกัวซา แล้วก็แช่มือแช่เท้าทำดีท็อกซ์ ทำทุกวันเลย กัวซาทำเป็นบางครั้ง ๒ วันครั้ง ปฏิบัติแล้วก็ฟังธรรม เปิดเทปของอาจารย์หมอเขียวตลอดเลย ฟังตลอดท่านสอนค่ายพระไตรปิฎกเปิดฟังตลอดเลยรวมทั้งค่ายสุขภาพด้วย ตั้งแต่มาเข้าค่ายจนถึงวันนี้ก็ยังฟังอาจารย์หมอเขียวมาตลอดเหมือนนั่งฟังอยู่ในค่ายเลย อย่างไร อย่างนั้นไม่เคยขาด ในรถก็ยังเป็นเสียงเพลงของหมอเขียว

.indd 56 20/10/57 07:47

เราทำอะไรผิดเราจะรู้ตัวเองเลยว่า ร่างกายที่เราเป็นอย่างนี้เป็นเพราะว่าเรากินของที่รสจัด ข้างนอกกินผัด ๆ ทอด ๆ ถ้าเรามากินอาหารตรงนี้กินอาหารรสจืดมาถูกทางแล้ว ถ้าเรากินอะไรผิดนิดนึงเราจะรู้ตัวเลย มันจะเป็นผื่นขึ้นทันทีเลย เพราะร่างกายมันอ่อนแอด้วยนะคะ

ผู้ถาม: คุณหมูกำลังจะบอกว่าเรื่องจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ

ใช่ถูกต้องค่ะ อยากให้พี่น้องที่เข้าค่ายสุขภาพที่มีโรคภัยไข้เจ็บนะคะ ขอให้มีกำลังใจอย่าเสียศูนย์ กำลังใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุด มันคือพลัง อย่าท้อแท้นะคะ

จิตอาสา : เพื่อความรู้และความเข้าใจในลักษณะเป็นแผลรอบ ๆ คุณหมูกัวซารอบ ๆ หรือตรงไหนของร่างกาย

คุณหมู : อาจจะแหกกฎหมอเขียวไปบ้าง กัวซามีความรู้สึกว่ามันคันใช้วิธีกัวหมดตัวเลย ขนาดมีแผลอย่างนี้ก็ใช้แต่ไม่ลงหนัก กัวแค่สบายตัว

จิตอาสา : ค่ะ นี่คือการนำกัวซาไปประยุกต์ใช้นะคะ แล้วเรื่องอาหารยากไหมคะ

คุณหมู : เรื่องอาหารไม่ยากค่ะ เหมือนของหมอเขียวเลยทำเองคลุกคลิก คลุกคลิก นึ่ง ปฏิบัติตามเหมือนที่นี่เลยค่ะ แต่ว่าในบางครั้ง เราเป็นคนมีกิเลสอยู่เนอะ ยังมีวิบากอยู่ บางครั้งก็แหกกฎไปบ้างมีทานเนื้อปลาบ้างค่ะ แต่ไม่บ่อยนับได้ ระยะเวลา ๔ เดือน ๑๒๐ วัน ก็ทานผิดกฎประมาณ ๒๐ วันนับได้เลยค่ะ

จิตอาสา : แสดงว่าบันทึกไว้

คุณหมู : บันทึกค่ะ บันทึกในตัวเองเลยว่า เราทำอะไรผิด เราจะรู้ตัวเองเลยว่า ร่างกายที่เราเป็นอย่างนี้เป็นเพราะว่าเรากินของที่รสจัดข้างนอก กินผัด ๆ ทอด ๆ ถ้าเรามากินอาหารตรงนี้กินอาหารรสจืดมาถูกทางแล้ว ถ้าเรากินอะไรผิดนิดนึงเราจะรู้ตัวเลย มันจะเป็นผื่นขึ้นทันทีเลยเพราะร่างกายมันอ่อนแอด้วยนะคะ

เป็นบทพิสูจน์เลยนะคะว่าสุขภาพดีไม่มีขาย ต้องทำเอาเอง รู้แต่ไม่ทำ ก็ไม่หาย

ถ่ายวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๗ ล่าสุด

จิตอาสา : เป็นบทพิสูจน์เลยนะคะว่าสุขภาพดีไม่มีขาย ต้องทำเอาเอง รู้แต่ไม่ทำ ก็ไม่หาย รู้และต้องเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกตรงด้วยนะคะ ก็ขอให้คุณหมูฝาก ให้กับพวกเราจิตอาสาและผู้เข้าค่ายอบรมอีกครั้งว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เราดูแลสุขภาพตัวเองได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนมีอะไรเป็นเคล็ดลับคะ

คุณหมู : อยากจะฝากบอกพี่น้องผู้รักสุขภาพทุก ๆ ท่านนะคะ ขอให้มีกำลังใจในการดูแลตัวเองให้มาก ๆ ไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวของเราเอง การทานอะไรเราก็ต้องพิจารณาการทานด้วยนะคะ ถ้าเราอยู่ข้างนอก อาหารอีกแบบหนึ่งเนอะ เราเคยชินกับอาหารพวกนี้แล้ว แต่ว่าเราต้องคำนึงว่าเราอายุเยอะมากขึ้น สุขภาพร่างกาย ภูมิต้านทานก็เริ่มจะลดน้อยลง ตอนนั้นโรคก็จะเข้ามาถามถึงเรา โรคต่าง ๆที่บอกว่ารักษาไม่หาย

จิตอาสา : ช่วงนั้นคงกดดันทางจิตใจพอสมควร

คุณหมู : มันก็จะมารุ้มเร้าเราอยู่ตรงนี้แหละค่ะ แต่ถ้ารักสุขภาพยังไงก็ขอให้ดูแลและเอาใจใส่เขาให้มาก ๆ ไม่มีใครรักเหมือนกับที่เรารัก แล้วที่คิฉันอาการดีขึ้นได้ถึงอย่างนี้ ก็ยังสำนึกในบุญคุณของหมอเขียว แล้วก็เพื่อนจิตอาสาทุกท่านที่ให้กำลังใจให้ความเมตตาในการดูแลสุขภาพและปฏิบัติตนเองมาได้ถึงขนาดนี้ มันขึ้นอยู่ที่กำลังใจของเราด้วย วิบากกรรมที่เราเคยทำมาตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาเราก็ได้รับใช้เขาไปแล้ว เรามาอยู่โลกใหม่ โลกของปัจจุบันนี้คือโลกใหม่ที่คิฉันได้สัมผัสตรงนี้ ทำให้เรามีความสุข แล้วก็สุขสบาย เบากาย มีกำลัง มีพลังเหมือนที่หมอเขียวพูดว่า "พลังชีวิต" ของเราทำให้ตัวเรามีกำลัง รู้สึกตื้นตันใจ จนพูดไม่ออก ถ้าไม่ได้มาค่ายนี้คงจะอยู่กับแพทย์แผนปัจจุบัน เราต้องตายไปกับโรคนี้ ตายไปกับโรคนี้คงไม่เกิดมาเป็นคนใหม่ ณ ปัจจุบันนี้ นะคะ ขอขอบคุณมากค่ะ

.indd 57 20/10/57 07:47

ส่วนประกอบ (ปรับสมดุลตามสภาพร่างกาย และอากาศ)

๑.	น้ำใบเตย	๑ ส่วน
๒.	ข้าวกล้อง	๑ ส่วน
๓.	ลูกเดือย	๑ ส่วน
๔.	ถั่วทอง	๑ ส่วน
๕.	ถั่วเขียว	๑ ส่วน
๖.	ถั่วเหลือง	๑ ส่วน
๗.	ถั่วขาว	๑ ส่วน
๘.	ถั่วลิสง	๒ ส่วน
๙.	เกลือ	๑ ช้อนชา
๑๐.	น้ำตาลทรายแดง	๕ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างถั่วให้สะอาด ด้วยน้ำเกลือ และน้ำสะอาด

๒. แช่ถั่วอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง ล้างให้สะอาด

๓. นำถั่วที่ล้างสะอาดทุกอย่างรวมกัน ตักใส่เครื่องปั่นเติมน้ำพอท่วม ปั่นให้ละเอียด

๔. กรองโดยใช้ผ่านขาวบาง บีบคั้นเอาน้ำนม

๕. ปั่น-กรอง อีก ๓-๔ รอบ จนกว่าน้ำกรองจะจาง ยกพักน้ำนมธัญพืชดิบ

๖. นำใบเตยมาปั่นในเครื่องปั่น เติมน้ำพอท่วมปั่น และกรองโดยใช้ผ้าขาวบาง บีบคั้นเอา น้ำใบเตย

๗. ตั้งไฟต้มน้ำนมธัญพืช คอยคน พอใกล้เดือด เติมน้ำปั่นเตย และเครื่องปรุง เกลือและน้ำตาลทรายแดง พร้อมเสิร์ฟ

ถ้าร่างกายร้อนมากให้ใช้ธัญพืชฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เช่น ข้าวกล้อง ลูกเดือย ถั่วทอง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วขาว ถั่วโซเลย์ขาว (ควรหมุนเวียนชนิดของการรับประทานแต่ละวัน) เป็นต้น งดการใช้ธัญพืชฤทธิ์ร้อน เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ เม็ดบัว เป็นต้น

ข้อมูลอ้างอิง :

กานดา แสนมณี. น้ำผักปั่น. น้ำผักปั่นและนมธัญพืช โดย ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ อ้างใน นมธัญพืชเพื่อสุขภาพที่ดี บ้านสุขภาพ ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ http://gotoknow.org/blog/kan-da02/441361

คุณประโยชน์ของเมล็ดธัญพืช http://www.goldcupfoods.com/benefits002.html#sthash.9N3AB5Ia.dpuf

ทำไมเราต้องรู้จักธัญพืช และธัญพืชมีประโยชน์อย่างไร www.pphp-harmacy.cmu.ac.th/web2553/n36.

ธัญพืชกับสุขภาพของคนเรา https://www.facebook.com/FoodandHealthforyou/posts/560293960686287

ประโยชน์ของสารสกัดจากถั่วขาว http://www.thaibio.com/index.php?route=news/news&news_id=151

.indd 58 20/10/57 07:47

ธัญพืช เป็นเมล็ดของพืชพันธุ์ตระกูลเดียวกับหญ้าหรือข้าว เป็นพืชที่เรารับประทานมาแต่โบราณ การรับประทาน อาหารที่เตรียมจากธัญพืชคนโบราณนั้น ได้ซึมซับแล้วว่ามีความจำเป็นต่อชีวิต เป็นอาหารชนิดแรกซึ่งให้แก่เด็กที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเช่นเราให้ข้าวบดป้อนลูกน้อยเมื่อถึงเวลาอันควร ข้าวมีสารอาหารทุกกลุ่ม ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ เส้นใยอาหาร และน้ำที่ถูกดูดซับแล้วขณะเราหุงหรือต้ม มีพลังคงอยู่ในเมล็ดพืชอย่างมีชีวิต เพราะพร้อมที่จะงอก ธัญพืชต่างๆ ที่นำมาทำเป็นน้ำนม จึงมีประโยชน์ต่างๆมากมาย

จากสูตรส่วนผสมน้ำนมธัญพืชนี้ อุดมด้วยคุณค่าทางสารอาหารมากมาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ ที่จำเป็น เช่น วิตามินบีรวม วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินอี ไนอะซิน เลซิตินฟอสฟอรัส แคลเซียม แมกนีเซียม แมงกานีส สังกะสี โคบอลท์ ทองแดง ซิลิเนียม ไอโอดีน ธาตุเหล็ก และ เส้นใยอาหาร ซึ่ง***คุณค่าของสารอาหารที่อุดมในข้าวกล้องและเมล็ดถั่วต่างๆ*** จากสูตรน้ำนมธัญพืชนี้ นอกจากให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ในข้าวกล้อง (ธัญพืชประเภทข้าว) ยังช่วยในการป้องกันและรักษาอาการต่างๆ เช่น ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา (วิตามินบี ๑) ปากนกกระจอก (วิตามินบี ๒) ทำให้กระดูกแข็งแรง ลดการเป็นตะคริว (แคลเซียม) ช่วยการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน (ฟอสฟอรัส) สร้างเม็ดเลือดแดง (ทองแดง) ช่วยรักษาระบบผิวหนังและระบบประสาท (ไนอะซีน) ช่วยระบบการขับถ่าย ป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่ (ข้าวกล้องมีเส้นใยอาหารสูง) และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง (ธาตุเหล็ก)

ส่วนเมล็ดถั่วต่างๆนั้น ช่วยบำรุงตับ (ถั่วเขียว) ม้าม (ถั่วเหลือง ลูกเดือย) ปอด (ถั่วขาว ลูกเดือย ถั่วลิสง) กระเพาะอาหาร (ถั่วลิสง) สมอง/เสริมความจำ (ถั่วลิสง) บำรุงสายตา (ถั่วเขียว) ขับร้อน ถอนพิษ(ไข้) ขับของเหลว (ปัสสาวะ) ในร่างกาย แก้อาการอาหารเป็นพิษ ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ลดความดันโลหิต (ถั่วเขียว) กระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ป้องกันการขาดแคลเซียมในกระดูก บำรุงระบบประสาทในสมองเพิ่มความทรงจำ ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการบวมน้ำ ลดไขมันและโคเรสเตอรอลในร่างกาย (ถั่วเหลือง) บำรุงผิวพรรณและเส้นผม ตลอดจนยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก (ลูกเดือย) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นหลอดเลือดหัวใจตลอดจนช่วยในการเผาผลาญไขมัน (ถั่วลิสง)

การทานอาหารธัญพืชที่หลากหลายชนิด จึงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อเชื้อโรคจากภายนอกได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้มีผิวพรรณดี ชลอความแก่ มีอายุยืนยาว นอกจากนี้การได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าหลากหลายชนิด ยังช่วยไม่ให้สารอาหาร อย่างใดอย่างหนึ่งสะสมอยู่ในร่างกายมากเกินไป จนกลับกลายเป็นโทษกับร่างกายเสียเอง ดังนั้น การรับประทานธัญพืชจึงควรหมุนเวียนชนิดและประเภทของธัญพืชในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วนที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในองค์รวม

ลูกเดือย *: บำรุงม้าม ปอด ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา บำรุงผิวพรรณและเส้นผม ตลอดจน ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก*

ถั่วเขียว/ถั่วทอง *(หรือถั่วเขียวกระเทาะเปลือก) : บำรุงตับ บำรุงสายตา ช่วยขับร้อน ถอนพิษ ขับของเหลวในร่างกาย ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและช่วย ลดความดันโลหิต*

ถั่วเหลือง *: บำรุงม้าม ขับร้อน ถอนพิษ ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ป้องกันการขาดแคลเซียมในกระดูก บำรุงระบบประสาทในสมองเพิ่มความทรงจำ ลดไขมันและ คอเรสเตอรอลในร่างกาย*

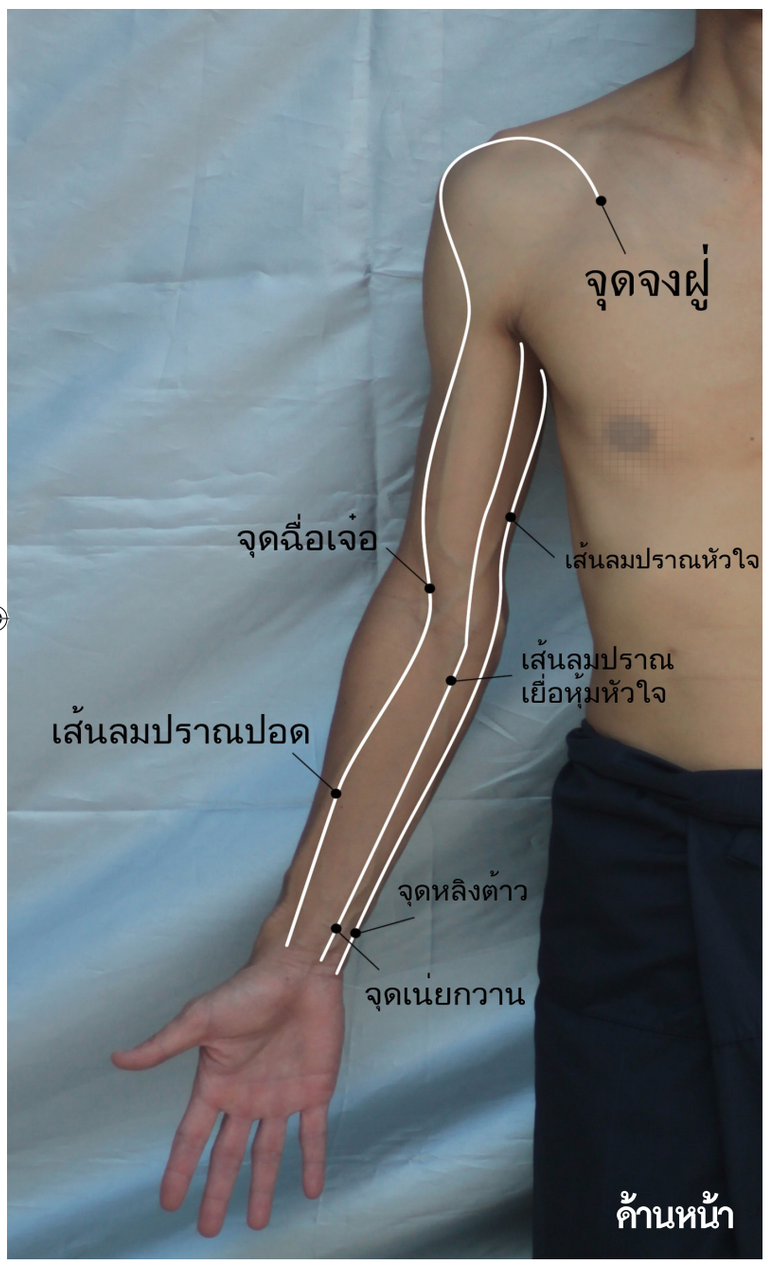
ถั่วลิสง *: บำรุงปอด กระเพาะอาหาร บำรุงสมอง เสริมความจำ และลดความเสี่ยงต่อการ เป็นหลอดเลือดหัวใจตลอดจนช่วยในการเผาผลาญไขมัน*

ถั่วขาว :*สารสกัดจากถั่วขาว หรือ ฟาซิโอลามิน (Phaseolamin) มีส่วนช่วยในการยับยั้งการย่อยของคาร์โบไฮเดรต ป้องกันไม่ให้เกิดอาการหิวบ่อย มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และ ลดระดับไตรกลีเซอไรด์*

.indd 59 20/10/57 07:47

โยคะ กดจุด ลมปราณ

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ



โยคะปรับสมดุลกดจุดลมปราณ ๖ เส้นแขน

เพื่อปรับสมดุลและถอนพิษจากอวัยวะภายใน

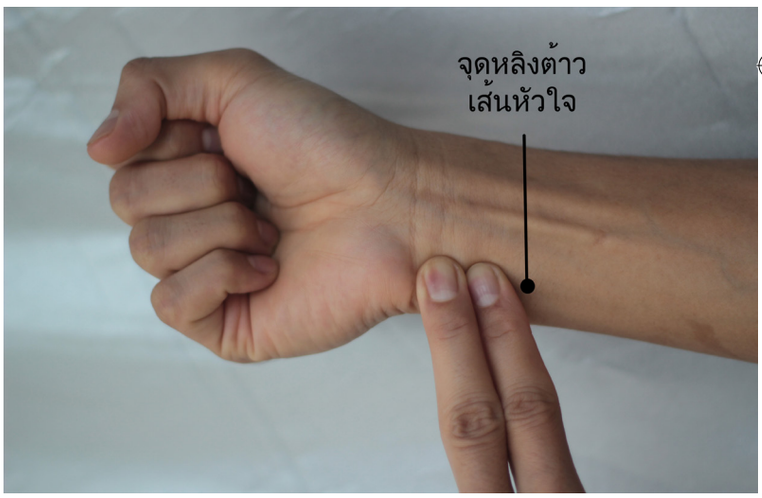
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 60 20/10/57 07:47

ผู้เขียนใช้เทคนิคการกดเส้นลมปราณของจีนและไทยผสมผสานกัน เพราะผู้เขียนพบว่ามีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุล (แพทย์ทางเลือกพบว่า พลังงานของลมปราณจะเคลื่อนที่สร้างพลังชีวิตหรือขับพิษออกมากที่สุดเร็วที่สุด ตามข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาทและตามร่องกล้ามเนื้อของร่างกาย

ดังนั้นการกดจุดหรือฝังเข็มให้ประสิทธิภาพสูงสุดในการปรับสมดุล จึงควรกดจุดหรือฝังเข็มตามบริเวณดังกล่าว ถ้าเราไม่แน่ใจว่ากดถูกจุดหรือไม่ ให้ใช้หลักของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก "อนายุสสสูตร" ว่าด้วยหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืนข้อที่ ๑ คือ เป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ให้เรากดลงไปในจุดที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ในน้ำหนักของ ความแรง จำนวนครั้ง ความนานในแต่ละครั้งและในทิศทาง ที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ณ เวลานั้น การทำให้เกิดสภาพดังกล่าว จะทำให้เกิดความสมดุล/บำบัดรักษาโรคและสร้างพลังชีวิตทันที) *เริ่มกดจากแขนซ้ายก่อน*

พลังงานของลมปราณจะเคลื่อนที่สร้างพลังชีวิตหรือขับพิษออกมากที่สุด เร็วที่สุด ตามข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และตามร่องกล้ามเนื้อของร่างกาย

น้ำหนักของ ความแรง จำนวนครั้ง ความนานในแต่ละครั้งและในทิศทาง ที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ณ เวลานั้น การทำให้เกิดสภาพดังกล่าว จะทำให้เกิดความสมดุล/บำบัดรักษาโรคและสร้างพลังชีวิตทันที (หายใจไม่ออก มีอาการจะเป็นลม หรือรู้สึกไม่สบาย ให้กดจุดเหล่านี้ช่วย)



เส้นแรก เยื่อหุ้มหัวใจ และ จุดเน่ยกวาน

เริ่มกดจากจุดเน่ยกวาน วัดห่างจากข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมือวางเรียงชิดประมาณกัน กลางข้อมือด้านใน ตรงร่องที่ชิดกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วก้อย (ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดเน่ยกวานแทนการกดเส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจทั้งเส้น โดยกดลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้ ๑-๓ วินาที แล้วผ่อนคลายประมาณ ๑ วินาที กดซ้ำกี่รอบก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย)

กรณีที่มีเวลา กดเส้นลมปราณทั้งเส้น ก็กดพื้นที่ต่อพื้นที่มาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงแขนพับ จากนั้นกดเข้าร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าด้านในจนถึงรักแร้ แล้วยกแขนขึ้น จากนั้นหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง

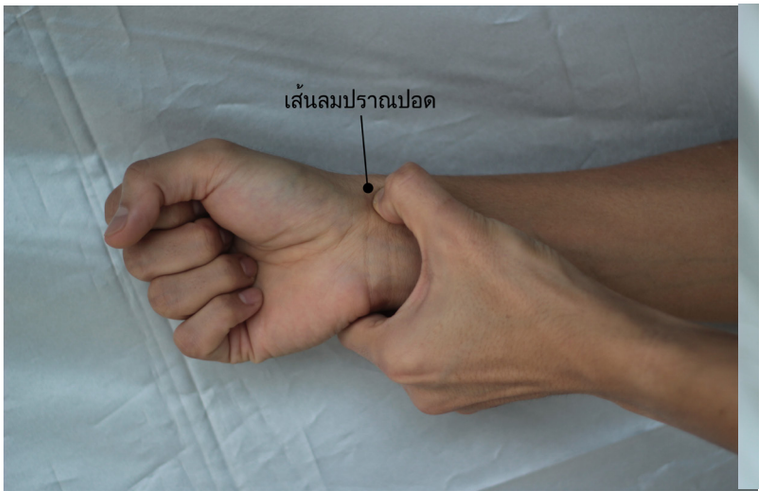
เส้นที่สอง หัวใจ และ จุดหลิงต้าว

เริ่มกดจากจุดหลิงต้าว วัดห่างจากข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมือวางเรียงชิดกันตรงข้อมือด้านใน บริเวณร่องที่ตรงกับด้านหน้าของนิ้วก้อย (ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดหลิงต้าวแทนการกดเส้นลมปราณหัวใจทั้งเส้นได้)

กรณีที่มีเวลา กดเส้นลมปราณทั้งเส้น ก็กดพื้นที่ต่อพื้นที่มาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ พอถึงข้อพับ กดร่องกล้ามเนื้อมัดล่างด้านในจนถึงรักแร้ จากนั้นยกแขนขึ้น แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง

(ให้เริ่มกดจากแขนข้างซ้ายก่อน ภาพประกอบเป็นภาพกดค้านขวามือ)

.indd 61 20/10/57 07:47



เส้นที่สาม ปอด จุดฉื่อเจ๋อ และจุดจงฝู่

เริ่มจากข้อมือด้านใน บริเวณที่ตรงกับกึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ ตรงร่องที่ชิดกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วโป้ง กดมาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงจุดข้อพับบริเวณศอก เรียกว่า **จุดฉื่อเจ๋อ**

จากนั้นกดเข้าร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าด้านนอกจนสุดกระดูกหัวไหล่ แล้วกดเลาะอ้อมข้าง กระดูกหัวไหล่ลงมา กดเขี่ยตรงจุดรอยต่อระหว่างหัวไหล่กับหน้าอกตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างกระดูกไหปลาร้ากับรักแร้ เรียกว่า **จุดจงฝู่** จากนั้นยกแขนขึ้น แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดฉื่อเจ๋อหรือจุดจงฝู่หรือกดทั้งสองจุดแทนเส้นลมปราณปอดทั้งเส้นได้)

เส้นที่สี่ ลำไส้ใหญ่ จุดเจียนอวี๋ และ จุดเหอกู่

เริ่มกดจากจุดเจียนอวี๋ บริเวณร่องปุ่มใต้กระดูกหัวไหล่ตรงกลางแขนด้านนอก กดตรงลงมาเรื่อยๆ พอถึงข้อศอกสามารถงอแขนเพื่อให้กดได้ง่าย แล้วใช้นิ้วโป้งกดคร่องกล้ามเนื้อกลางแขนด้านนอกมาเรื่อยๆ จนถึงข้อมือ กดเขี่ยระบายพิษที่ข้อมือสักพักแล้วเลื่อนมือมากดที่ **จุดเหอกู่** ซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ วัดเข้ามาด้านหลังมือ 1 ข้อนิ้วโป้งชิดกับกระดูกนิ้วชี้ จากนั้นกดรีดออกไปทางนิ้วชี้ นิ้วโป้งและนิ้วก้อย ยกแขนแนบหู แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดเจียนอวี๋หรือจุดเหอกู่ หรือกดทั้งสองจุด แทนเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ทั้งเส้นได้)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 62 20/10/57 07:47

เส้นที่ห้า ลมปราณพิเศษซานเจียว (ซานแปลว่าสาม เจียวแปลว่าชุมทาง ลมปราณซานเจียวเป็นเส้นชุมทางของพลังงานสามส่วน ได้แก่ ช่องอก ช่องท้องและช่องเชิงกราน) และ **จุดฮุ่ยจง**

เริ่มกดจากร่องกล้ามเนื้อที่ห่างจากเส้นลำไส้ใหญ่ไปทางด้านหลังประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือหรือ ๑ ร่องเส้นเอ็น กดตรงลงมาเรื่อยๆ ตรงจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ จนถึงเฉียดด้านในของตาตุ่มแขนด้านนอก

จากนั้นก็จะถึงข้อมือกดเขี่ยระบายพิษที่ข้อมือ แล้วกดรีดออกนิ้วนาง จากนั้น ยกแขนแนบหู แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกด**จุดฮุ่ยจง**แทนการกดเส้นลมปราณซานเจียวทั้งเส้นได้ **จุดฮุ่ยจง** อยู่ตรงจุดที่วัดขึ้นไปจากตาตุ่มแขนด้านนอกสี่นิ้วมือเรียงชิดติดกัน ห่างจากกึ่งกลางแขนด้านนอกไปทางนิ้วก้อยประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือหรือ ๑ ร่องเส้นเอ็น)

เส้นที่หก ลำไส้เล็ก จุดเฉียนกู่ และจุดโฮ่วซี

ยื่นแขนซ้ายออกไปด้านหน้า ใช้นิ้วมือขวาอ้อมไปกดจากปลายสะบักด้านหลังกดพื้นที่ต่อพื้นที่เลื่อนเข้ามาหากลางสะบัก แล้วกดต่อเนื่องออกมาที่แขน กดตรงไปเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงข้อศอก กดต่อไปเรื่อยๆ ตรงข้างกระดูกส่วนที่เป็นร่องกล้ามเนื้อระหว่างรอยต่อของหน้าแขนกับหลังแขนด้านนิ้วก้อย จนถึงโคนนิ้วก้อย กดรีดออกไปจนสุดนิ้วก้อย

จากนั้น ยกแขนแนบหู แล้วใช้นิ้วทั้ง ๕ ของมือขวากำนิ้วมือทีละนิ้วของมือซ้าย ดึงให้เข้าที่จนครบทุกนิ้ว จากนั้น ๓ ครั้ง แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก ๓ ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกด**จุดเฉียนกู่**แทนการกดเส้นลมปราณลำไส้เล็กทั้งเส้นได้ **จุดเฉียนกู่** อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างหน้ามือกับหลังมือด้านนิ้วก้อย บริเวณโคนของข้อกระดูกนิ้วก้อยชิ้นที่สาม นับจากปลายนิ้วเข้าไป หรือถ้าหงายมือทั้งสองข้างแล้ววางชิดกัน เราจะเห็นลายมือที่มีลักษณะคล้ายเรือหรือคล้ายธนู จุดเฉียนกู่จะอยู่ตรงกึ่งกลางเรือหรือกึ่งกลางธนู หรืออาจกด**จุดโฮ่วซี** ซึ่งอยู่ห่างจากจุดเฉียนกู่มาทางข้อมือประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือ)

จากนั้นเปลี่ยนมากดเส้นลมปราณด้านขวา ขณะปรับสมดุลคืน จึงมักทำให้เรารู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ .indd 63 20/10/57 07:47

แพทย์วิถีธรรม
กับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ
หนังสือรวบรวมประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีธรรมท่ามกลางความขาดแคลนของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม และยังเป็นการรวมเล่มหนังสือไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑,๒ และ ๓ มาไว้ในเล่มเดียวกัน

ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง เรียนรู้การผ่าตัดกิเลส ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของแพทย์วิถีธรรม วิชาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราและทุกๆ ชีวิต ***"ถ้าไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ เราก็ไม่พ้นทุกข์ ชาวโลกก็ไม่พ้นทุกข์ การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จได้"***

ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคภัย โดยใช้สมดุลร้อนเย็น ต่อยอดความเข้าใจเรื่องสมดุลร้อนเย็น หนึ่งในหลักการสำคัญในการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น ร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้เกิดโรคได้อย่างไร วิธีวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล รวมถึงสรุปเทคนิคและกลไกทำให้สุขภาพดีของเทคนิค ๙ ข้อแต่ละเทคนิค

ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๓ เป็นโสดดี หรือมีคู่ หนังสือคู่มือการดำรงชีวิตสำหรับคนที่เป็นโสดและคนที่มีคู่ครองแล้วในการปฏิบัติตนสู่ความผาสุกที่แท้จริง

MP3 ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๘ เดินตามรอยบาทพระศาสดา วันที่ ๑๔-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗ การร้อยมาลัยธรรมะ ครั้งล่าสุดของหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน เพื่อนำพาลูกศิษย์ "ลดกิเลส รักษาโรค"

MP3 ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ ณ สถาบันฝึกอบรมผู้นำ กาญจนบุรี วันที่ ๕ – ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗ โดย หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ร่วมกับ พลตรีจำลอง ศรีเมือง และป้านิดดา หงษ์วิวัฒน์

DVD ของฝากจากอเมริกา มอบให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ***ใหม่ล่าสุดจากใจ*** วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗ ณ สวนป่านาบุญ ๓ ของฝากนั้นคืออะไร หาคำตอบได้จาก dvd แผ่นนี้

.indd 64 20/10/57 07:47